

فصل ششم

تکنیک‌های علمی روان درمانی

هر مهندس برای ساختن موتوری، ماشینی و یا پلی و هر ساختمانی نیاز به تکنیک و روشی خاص دارد. روح شخص نیز برای کنترل و هدایت زندگی بایستی تکنیکی داشته باشد و این نکته را همواره باید در نظر داشت که این تکنیکها مشابهنی با هم ندارند.

مهندسی که پل مشهور دروازه طلایی (گلدن گیت) را ساخت با اصول ریاضیات آشنایی داشت و توانست با بهره‌گیری از آنها پلی بسازد که قرن‌ها مقاومت داشته باشد و با محاسبه کشش و استحکام آن تاب تحمل میلیون‌ها وسیله نقلیه را بیاورد. بدیهی است که او قبل از احداث پل مزبور طرح آن را در سر ریخت و ساختمان آن را در ذهن تصویر کرد و بعد نقشه آن را به روی کاغذ منتقل نمود. پس از این بحث نتیجه می‌گیریم که برای اجابت خواستهای هر شخص تکنیک‌ها و طرحهایی وجود دارد.

اگر خواست شما به نحوی برآورده شد نحوه رسیدن به آن یک روش علمی محسوب می‌گردد. زیرا هیچ چیز به خودی خود اتفاق نمی‌افتد. دنیای ما بر پایه قانون و نظم بنا شده است. در این فصل برای شما از تکنیک‌های عملی سخن خواهیم گفت تا بهتر بتوانید زندگی درونی و فکری خود را با آرامش و موفقیت قرین سازید و آرزوهایتان مثل بادبادک در آسمان سرگردان نمانند و رویاهایتان صورت تحقق پیدا کنند.

برای نیل به هدف و آرزویی که در سر دارید چند راه و روش وجود دارد که به شرح و بسط آنها می‌پردازیم تا ببینیم با کدامیک آسان‌تر و بهتر خواهید توانست بدانها دست یابید.

آرزو و خواست ما ایده و سوژه‌ای است که ما در ذهن خود طرح آن را می‌ریزیم و به عبارتی از اعماق قلبمان بر صحیفه ضمیرمان نقش می‌بندد و آن چیزی نیست جز نیازها و تمنیات قلبی که در هر سن و سالی برای هر شخص متفاوت است و طبعاً برای نیل بدان در هر مرحله‌ای نیاز به تکنیک و روش خواهد بود. اما سوای خواستها و آرزوهای فرعی، یکی از خواستهای مهم هر فرد آرزوی سلامتی و شادی و موفقیت در تمام طول عمر می‌باشد.

ضمیر آگاه این تمایلات را طبق معمول به ضمیر باطن می‌سپارد و این نقل و انتقال بیشتر در حالت رویاگونه صورت می‌گیرد و همین باعث می‌شود آن را در طبقه مخصوص آرزوها بایگانی نماید اما هرگز به بایگانی راكد نمی‌سپارد. از آن جا که

ضمیر نهان را عقل کل و فرمان وجود به شمار می‌آوریم امید این را داریم به موقع و در فرصت مناسب بتواند ما را به آرزوهایمان برساند.

البته انجام بعضی از آرزوها با تلقین صرف میسر می‌گردد. مثلاً دخترکی که در شب تعطیلی میلاد مسیح دچار آنزین و زکام شده بود مرتباً به خود تلقین می‌کرد: «می‌دانم که تا فردا خوب خواهم شد. حتماً تا فردا خوب خواهم شد.» و به راستی تا روز بعد اثری از بیماری در او نماند و از بستر بیرون آمد و این همان تکنیکی بود که قبلاً نیز در آن باره گفتگو کردیم.

پروژه‌ها و ضمیر نهان

اگر برای یکی از افراد خانواده‌تان می‌خواهید خانه‌ای بسازید ابتدا به انتخاب زمین مناسب می‌پردازید و بعد به سراغ آرشیکت و معمار می‌روید و از بهترین مصالح و تیر آهن و چوب و غیره استفاده می‌کنید تا بتوانید عمری در آن به راحتی و آسایش سر کنید. حال برای ساختمان ذهنی خود چه طرح و برنامه‌ای داشته‌اید و چه نقشه‌ای ریخته‌اید؟ و برای سعادت و رفاه شخص خودتان چه کارهایی کرده‌اید؟ آن چه وارد زندگی خویش می‌کنید به مثابه همان مصالحی است که می‌خواهید در ساختمان آن خانه به کار ببرید. آیا هیچ برای شالوده‌ریزی بنای اندیشه خود فکری کرده‌اید؟

اگر نقشه‌های شما با برداشتهای ذهنی ترس و اضطراب و

دلواپسی و تنگ نظری و یاس و نومیدی و دغلبازی و فریب همراه باشد در آن صورت بافت ذهنی شما به صور گوناگون چون کار شاق و غم و غصه و کشش و ناراحتی اعصاب و محرومیت از هر قبیل متجلی خواهد گشت.

فعالیت اساسی و پربار شما در زندگی هنگامی مثمرتر خواهد بود که شما در هر لحظه از عمر از کاری که می‌کنید لذت ببرید. هر کس بنای ذهنی خود را و اندیشه و تخیلات خود را بر اساس نقشه‌های از پیش تعیین شده، شالوده‌ریزی می‌کند. لحظه به لحظه زندگیتان را می‌توانید از افکار خوب و خوش و امیدوار کننده و سلامتی و نشاط سرشار سازید و در ضمیر نهانتان آرزوهایتان را به روی صحنه بیاورید. بر این بنای پرشکوهی که احداث می‌کنید و دائماً خود در حال تجدید و ترمیم آن هستید اینک شخصیت و هویت شما است که در بیرون آن با تمامی تاریخ عمر و زندگیتان بر روی کره خاکی سرفراز و سربلند ایستاده است و لبخند می‌زند.

دمی از ترسیم نقشه‌های جدید باز نمائید و با عزم و اراده‌ای قوی و با خلقی خوش و دلی شاد طرح‌های نو بریزید. ضمیر نهان شما از فعالیت و تلاش‌هایتان غافل نمی‌ماند و آن چه را به وی بسپارید با خوشدلی انجام خواهد داد و نقشه و آرزویتان را عملی خواهد ساخت.

جنبه عملی تحقق رویاها

واژه «علم» به مفهوم شناخت طبقه‌بندی شده و منظم و سیستماتیک می‌باشد. اینک به علم و هنر واقعی آرزوها و خواسته‌ها در رابطه با اصول اساسی زندگی و تکنیک‌ها و روش‌ها می‌پردازیم که به مدد این‌ها بتوان بدانها دست یافت. هنر، همان تکنیک و همان روش شخص برای دستیابی به هدف و آرزو است و علم واکنش مشخص روح خلاق در مقابل تصویر ذهنی و اندیشه و شعور است. اگر نان خواست‌اید سنگ را به جای آن نخواهید پذیرفت. اما در صورتی که در طلب نان هستید بایستی آن را از سر «ایمان» بخواهید. اگر تصویری از آن در ذهنتان وجود نداشته باشد روح چگونه خواهد توانست دست به تلاش و تکاپو بزند و چه عاملی مشوق آن خواهد شد و چه انگیزه‌ای آن را پیش خواهد راند. هدف و خواست شخص که یک رفتار ذهنی است بایستی توسط روح وی به عنوان یک تصویر مورد قبول قرار گیرد و این کار الزاماً می‌باید قبل از این که نیروی ضمیر نهان آن را می‌گیرد و در خود نگه می‌دارد و جلوه دیگری بدان می‌بخشد، انجام شود. به عبارت دیگر، بایستی به نقطه قبول در روح رسید و این به صورت توافقی مطلق و بی‌پرو و برگرد باشد.

این روند تکامل را احساس شادی و مسرت و آرامش با حصول اطمینان از هدف و آرزویتان می‌بایستی همراهی نماید. شناخت فرد از آن چه که حرکت وجدان آگاه پیوسته پاسخ و واکنش روشنی از وجدان و ضمیر باطن دریافت می‌دارد میسر

می‌گردد و آن نیز بایستی با عقل و درایت و نیروی بیکران و اعتماد مطلق همراه باشد و مجموعه این‌ها را هنر و علم هدف و آرزوی واقعی می‌توان نامید. با مراعات این نکات به هدفها و نیات خود خواهید رسید.

چگونه به آرزوهای خود برسیم؟

ساده‌ترین و در عین حال بدیهی‌ترین راه برای نیل به آرزوهای خود این است که هر ایده‌ای به سر داریم آن را در مغز خود حاضر گردانیم و بدان حالت تصویری ببخشیم و به عبارتی چنان بر صحیفه دل نقش کنیم که گویی هم اکنون تحقق آن را به عیان می‌بینیم. هر کس با دیدگان خود فقط آن چه را که در جهان خارج وجود دارد می‌بیند، حال آن که با چشم دل چیزهایی می‌بینیم که شاید در جهان ما وجود خارجی نداشته باشد! آن تصویری که در ضمیر می‌بینید شاید آن چیزی است که در آرزوی دیدن آن بودید و نه آن که باید ببینید!

پس آن چه را که به ذهن می‌سپارید بر آن باشید تا هم چون جزئی از ذرات وجودتان واقعی و ملموس باشد. آرمان و اندیشه‌ای که به ضمیر می‌دهید در صورتی که تصویر ذهنی روشن و معتبری داشته باشد روزگاری بر ضمیر آگاه ظاهر خواهد شد و روایتان تحقق خواهد یافت.

این روش اندیشیدن اثراتی بر ضمیر می‌گذارد و این آثار به نوبه خود رفتار و اعمال و تجارب زندگی ما را تحت تاثیر قرار

خواهد داد. معمار نوع بنایی را که می‌خواهد بسازد در مدنظر خواهد آورد و در ذهن ساختمان فرضی را، بعد از تکمیل آن، مجسم می‌سازد. نیروی تخیل و شکل قالب‌گیری آن بدن می‌ماند که گویی قالب‌ریزی می‌خواهد آسمان خراشی بریزد و یا کلبه‌ای کوچک و محقر را بسازد. ذهنش طرح نقشه را بر صحیفه ضمیر ترسیم می‌کند و سپس معمارها و کارگران مصالح و مواد لازم را جمع‌آوری می‌کنند و احداث ساختمان به تدریج آغاز می‌شود و روبه تکامل می‌نهد تا سرانجام به پایان می‌رسد و اینک قالب مطابق نمونه‌ای که در ذهن تصویر شده از کار درمی‌آید و به عبارت گویاتر رونوشت برابر اصل می‌شود.

من شخصاً قبل از ایراد سخنرانی در مجامع عمومی از این تکنیک استفاده می‌کنم. ابتدا به آرام ساختن چرخهای روح پرتب و تابم می‌پردازم تا بتوانم تصویر اندیشه‌هایم را به ضمیرم بسپارم. سپس سالون کنفرانس را با نیمکت‌های پر از مدعوین و چشم‌هایی که به سویم خیره شده‌اند در نظر مجسم می‌کنم و در آن حال من شنوندگان خود را شاد و آزاد و خندان می‌بینم.

پس از آنکه وضع سالن و مستمعان خود را به این ترتیب در نظر آوردم نوبت اظهار نظرهای ایشان می‌رسد. صدایشان را می‌شنوم که می‌گویند: «من معالجه شدم»، «حالا دیگر حالم به کلی خوب شده»، «من همین الان شفا پیدا کردم»، «حالی دیگر در خودم احساس می‌کنم». حدود ده دقیقه‌ای به همین حال می‌مانم. اینک بر من روشن است که علاقمندان و هواخواهانم با

جسم و روح لبریز از عشق و با محبت و زیبایی و کمال در آن جمع حضور دارند. همه را خوب و سر حال می‌بالم. کار به جایی می‌رسد که تقریباً تمام حضار را می‌بینم که به پا خاسته‌اند و از شادی هورا می‌کشند و کف می‌زنند. دیگر درنگ جایز نیست و وارد تالار سخنرانی می‌شوم. بعد از اتمام سخنرانی معمولاً یک یا چند نفری مرا دم در نگه می‌دارند و در حالی که اشک شوق به چشم دارند اعتراف می‌کنند با این روشها زندگی تازه و شیرینی یافته‌اند و بسیاری از آرزوهایشان برآورده شده و به هدفهایشان دست یافته‌اند.

روش تصویر ذهنی

چینی‌ها ضرب‌المثل جالبی دارند: «یک تصویر به هزار کلمه می‌ارزد». «ویلیام جیمز» پدر روانشناسی مدرن امریکا عقیده داشت که ضمیر نهان هر تصویری را که ضمیر آگاه بدان بدهد چاپ خواهد کرد، بویژه آنکه پشتوانه ایمان داشته باشد.

چند سال قبل برای ایراد یک رشته سخنرانی در ایالات غربی امریکا به سر می‌بردم. با این حال همواره در این آرزو و امید بودم که در نقطه‌ای به طور ثابت بمانم تا هم از این سرگردانی نجات پیدا کنم و هم بتوانم منشا خدمات بیشتری برای دردمندان و خیل مشتاقان باشم. هر قدر به سفر می‌رفتم این نیاز را در خود بیشتر احساس می‌کردم. شبی که در هتل «اسپوکان» واشنگتن

حالی آرام غرق رویا شدم و چنین تصور کردم که برای جماعتی در حال سخنرانی هستم و در آن حال می‌گویم: «از بودن در میان شما احساس خوشحالی می‌کنم و امیدوارم چنین فرصت مناسبی پیش آید». در عالم تخیل شنوندگان خود را می‌دیدم و به اهمیت موضوع پی می‌بردم. گویی هنرپیشه‌ای هستم که در حال ایفای نقش خویش است و این «سینمای ذهنی» را تا زمانی ادامه دادم که سرانجام متقاعد شدم تصویر مزبور توسط ضمیر نهانم ضبط گردیده است و روش نمایش و تجلی آن دیگر به دست من نبود. صبح روز بعد سر حال و خوش و با اعصابی آرام از خواب بیدار شدم. چند روز پس از آن تلگرامی دریافت کردم که در آن از من درخواست می‌شد ریاست مرکز میدوست Midwest را که تا چند سال در آن سمت باقی می‌ماندم، بپذیرم.

روشی را که در بالا شرح دادم و بدان نام «روش سینمای ذهنی» داده‌ام در تغییر زندگی بسیاری از علاقمندان موثر افتاده است. افراد زیادی به من نامه نوشته‌اند که از این شیوه برای فروش کالاهای خود استفاده کرده و سود بسیار برده‌اند. من از همین جا به کسانی که می‌خواهند خانه، آپارتمان یا اثاثیه خود را به فروش رسانند اعلام می‌کنم که در این کار با بهره‌گیری از روش یاد شده در بالا قیمت واقعی را اعلام نمایند و مطمئن باشند که عقل سلیم، خریداران را که نیاز به چنین خانه‌ای دارند به توافق بر سر قیمت خواهد کشانید و معامله جوش خواهد خورد. به هر تقدیر برای هر نوع آماده‌سازی قبلی بهتر آن است که از

نظر روحی شرایط لازم به وجود آید و برای این کار شخص باید بتواند با تمرینهای آرام سازی تن و روح تصمیمات لازم اتخاذ نماید تا در محیطی سرشار از آرامش از نیروی باطنی استفاده کند. حتی می تواند قبل از خواب سینمای ذهنی را به کار اندازد و در آن حال چک بیعانه را در خاطر تصویر نماید و به عبارت دیگر صحنه زنده ای در ضمیر خلق کند و آن را به صورت یک واقعیت بپندارد که ضمیر نهان اثرات آن را خود دریافت خواهد کرد. جریانات عمیق روحی خریدار و فروشنده را به هم مرتبط خواهد ساخت. به گفته ای بهتر تصویر ذهنی که در ذهن ثابت نگاه داشته شده و ایمان آن را استوار می سازد، سرانجام خود را نشان خواهد داد و جلوه گری خواهد کرد.

تکنیک استاد

شارل بودوئن Charles Baudouin استاد انستیتوی «(روسو)» در فرانسه و یکی از روانپزشکان شهیر جهان در سال ۱۹۱۰، درباره تاثیر پذیری ضمیر اظهار داشت که بهترین موقع برای این امر هنگامی است که شخص در حالت نزدیک به اغما و چرت و خلسه قرار می گیرد زیرا در این لحظات هر گونه تلاش و فعالیت انسان به حداقل کاهش می یابد. در این اوقات غیر فعال که حالت پذیرندگی ذهن در انسان زیاد می شود فرصت خوبی برای انتقال خواستها و آرزوها به ضمیر به شمار می رود.

بودوئن نظریات خود را با این فرمول ارائه می کرد:

«ساده‌ترین روش برای تحت نفوذ قرار دادن ضمیر نهان این است که ایده‌ای که باید موضوع تلقین قرار گیرد به صورت فشرده و متمرکز درآید تا حافظه قدرت دریافت آن را داشته باشد و بتواند آن را در خود حک نماید و آنگاه بایستی چند بار آن را تکرار کرد تا در ضمیر باطن نقش ببندد».

دوستی تعریف می‌کرد که یکی از زنان خویشاوندش که شوهرش را از دست داده بود دچار مشکلی گردید که سرانجام توانست با استفاده از روش فوق از آن معضل خلاص شود. قضیه از این قرار بود که شوهر خانم مزبور در دم مرگ وصیت‌نامه‌ای تنظیم کرده و تمام مایملکش را به این زن بخشیده بود. اما فرزندی که متوفی از ازدواج قبلیش داشت با مفاد وصیت‌نامه به مخالفت برخاسته و کار به پرونده‌سازی و دادگستری کشیده بود. غم از دست دادن شوهر یک طرف و دعوا و مرافعه با میراث‌خوارهای او یک طرف. روزگار زن سیاه شده بود و نمی‌دانست چه باید بکند.

سرانجام به توصیه یکی از روان‌شناسان خانم تصمیم گرفت روش بودوئن را بکار بندد تا شاید کمی آرامش پیدا کند. آزمایش آغاز گردید. او قبل از خوابیدن با تمرینهای آرام‌تنی بر اعصاب متشنج خود مسلط می‌شد و آنگاه به تکرار کلمات زیر می‌پرداخت:

- این کار به یاری خدا حل خواهد شد!

مفهوم این جمله در این خلاصه می‌شد که سرانجام عقل سلیم

کارها را به خوبی و خوشی فیصله خواهد داد. ده شب تمام او به طور خستگی‌ناپذیری جمله مزبور را تکرار کرد. روز یازدهم و کیل مدافع او تلفن زد و با خوشحالی خبر داد که طرفهای دعوا از خر شیطان پایین آمده و دست از ادعای خود برداشته و خلاصه پرونده با رضایت طرفین به صلح و سازش منجر شده است.

تکنیک خواب

گفتیم که در هنگام خواب فعالیت دستگاه‌های بدن به حداقل کاهش می‌یابد. ولی سیستم ذهنی ما خواب و بیداری سرش نمی‌شود و حتی در اوقات خواب و استراحت دمی از تلاش و فعالیت باز نمی‌ماند. در این حالت افکار منفی که می‌خواهند تمایلات و خواسته‌های شخص را خنثی کنند توسط ضمیر نهان واپس زده می‌شوند و کاری صورت نمی‌دهند.

فرض کنیم که می‌خواهید از یک عادت زشت مثلاً اعتیاد، رهایی یابید. در جایی راحت دراز بکشید و اعصابتان را آرام نمایید. در حالتی که بین چرت و خلسه قرار می‌گیرید چند بار تکرار کنید: «من می‌خواهم از شر این عادت ناپسند خلاص شوم». این تمرین را هر شب قبل از خواب هم می‌توانید انجام دهید و حدوداً پنج تا ده دقیقه از اوقات خواب شبانه‌تان را مصروف این کار سازید. هر بار که این کلمات را تکرار می‌کنید ارزش عاطفی آن چند برابر می‌گردد. اگر در بیداری آن عادت

ناپسند به سراغتان آمد این بار کلمات فوق را با صدای بلند تکرار نمایید. به این ترتیب ضمیر خود را به یاری خواهید خواست و در پی آن کمک از راه می‌رسد.

امید را از دست مدهید

می‌گویند قلب آدم حق شناس همواره در کنار قوای خلاقه جهانی قرار می‌گیرد و به پیروی از قانون ظروف مرتبطه و اصل عمل و عکس‌العمل، موجب خیر و برکت می‌گردد.

فی‌المثل اگر پدری به فرزندش که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده قول بدهد که اتومبیلی به عنوان هدیه برایش خواهد خرید. هر چند که این قول را بلافاصله عملی نکند و انجام آن را به بعد موکول سازد با این حال پسر، مثل زمانی که صاحب اتومبیل شده است، احساس خوشحالی می‌کند و حس حق شناسی در او، وی را شاد و امیدوار نگه می‌دارد.

به این ترتیب بود که آقای فوشه با استفاده از این تکنیک توانست به نتایج شگرفی دست یابد. او خود در این باره چنین گفت:

- «صورت حسابها روی هم انباشته می‌شدند و من بیکار شده بودم و پیشیزی پول نداشتم و سه کودک گرسنه مانده بودند. چه کاری از من ساخته بود؟» هر روز مرتباً صبح و شب، در آن سه هفته لعنتی، دست به دعا بر می‌داشتم و با خلوص نیت می‌گفتم: «خدا را شکر!» امیدوار بودم این احساس سپاس جای خود را

به آرامش درونی بدهد و مرا از این اضطراب و اندوه بیرون بکشاند. در حالی که من عقل و درایت باطنی خود را طرف خطاب قرار می‌دادم و به یقین آگاه بودم که آن چه را که با دیدگانم قادر به دیدن نیستم با چشم دل خواهم دید. در آن وضع من به غذا و پول و رفاه و آسایش احتیاج داشتم و راه به جایی نمی‌بردم و تکلیف خود را نمی‌دانستم. در این شرایطی که از هر گونه اندیشه و احساسی تهی شده بودم جای تعجب نبود که این تنها رابطه معنوی خود را نیز از دست بدهم. ولی باین وجود در تمام اوقاتی که در آن وضع فقیرانه که کارد را به استخوانم رسانده بود، به سر می‌بردم دائماً دست سپاس بلند می‌کردم و از ته دل به شکرگزاری می‌پرداختم. فقط یک چیز برایم روشن بود آن هم این که در آن فقر و مسکنت لحظه‌ای از اندیشه کار پیدا کردن و قرضها را پرداختن و زندگی ساده و خوشی داشتن غافل نمی‌ماندم. و سرانجام آن لحظه فرا رسید.

یک روز که در خیابان پرسه می‌زدم بر حسب تصادف به یک دوست قدیمی برخورد کردم که حدود بیست سال بود او را ندیده بودم. از کار و بارم جويا شد و بعد از آنکه به حال و روزم پی برد مرا از همان دم در کارخانه‌اش استخدام کرد و مبلغ پانصد دلار هم به صورت علی الحساب پرداخت نمود.

آقای فوشه در پایان افزود:

- از آن به بعد من در آن کارخانه به کار مشغولم و تا معاونت موسسه نیز ارتقاء مقام پیدا کرده‌ام و دمی از شکرگویی

بازنمی‌مانم و هرگز قدرت سحرآمیز آن کلمات را در آن لحظات تنگی معیشت از یاد نمی‌برم.

روش مثبت را بکار گیرید

کارایی و اثربخشی یک روش مثبت عمدتاً توسط شناخت حقیقت و مفهومی که به سخنان می‌بخشد، میسر خواهد گردید. پس در هنگام تمرین اقدام به تکرار بیهوده کلمات ننمایید. به عبارتی، قدرت تصدیق و تایید شما در مفهوم ذهنی معیارهای مشخص و مثبت قرار دارد. به عنوان مثال دانش‌آموزی در کلاس درس ارقام سه‌وسه را با هم جمع می‌کند و حاصل را هفت می‌نویسد. معلم با صبر و حوصله به او اثبات می‌کند که حاصل جمع شش می‌شود و خطای کودک را اصلاح می‌نماید. این نظریه شخصی معلم نمی‌تواند به‌شمار آید بلکه فورمول‌های شناخته شده و دقیق ریاضیات و محاسبات است که از پیش تنظیم شده و هر کسی هم ادعایی بر آن ندارد. از این موضوع قیاس می‌گیریم که تندرستی و سلامتی اصل حیات محسوب می‌شود و نه بیماری و ناخوشی؛ پس هنگامی که اصل تندرستی و نشاط را مورد تایید قرار می‌دهید و شادی و نشاط دیگران را نیز موجه و منطقی می‌شمایید و این تناسب را حقیقت مسلم زندگی فرض می‌کنید، عالماً و عامداً نمونه‌های منفی را از اعماق ضمیرتان طرد می‌نمایید و با این خانه‌تکانی برداشت مستدلی از ایمان و تصدیق نکات مثبت حیات پیدا می‌کنید.

نتایج فرایند مثبت آرزوها تا حدی به انطباق و سازگاری شخص با اصول زندگی ارتباط پیدا می‌کند (بدون توجه به صورت ظاهر). توجه شما را به این مسئله مهم جلب می‌کنم که اصولی در ریاضیات وجود دارد ولی اصل اشتباه وجود ندارد و همین‌طور اصل هوش را می‌توان یافت و نه اصل بلاهت و بیش‌موری را و هم‌چنین اصل هماهنگی و اعتدال را نه اصل اغتشاش و بی‌نظمی را. اصل زندگی اصل سلامت بودن است و نه اصل بیماری و اصل رفاه و خوب‌زندگی کردن است نه اصل مسکنت و فقر و فاقه.

اصالت روش مثبت را من شخصاً در مورد خواهرم که می‌بایستی برای عمل کیسه‌صفرا در بیمارستان بستری شود، مورد آزمایش قرار دادم. بیماری او توسط رادیوگرافی‌ها و آزمایش‌های مکرر به ثبوت رسیده بود. به هر حال چاره‌ای جز عمل وجود نداشت. همان شب به من تلفن زد و جریان را تعریف کرد و تقاضا نمود برایش دعا کنم. ۱۰/۰۰۰ کیلومتر بین من و او فاصله بود ولی برای دعا کردن مساله زمان و مکان مطرح نیست. فکرم را از بیماری جسمانی و آثار و عوارض ناشی از آن منحرف ساختم و دست به دعا برداشتم:

«این را برای خواهرم می‌خواهم که در تخت بیماری دراز کشیده و از آرامش مطلق برخوردار است. هوش و عقل مکثوم در ضمیر نهانش جزء جزء ذرات وجودش را از سلولها و بافتها و عضلات تا استخوانهایش را همان‌طور که تکامل بخشید حالا هم آنها را می‌سازد.

آرام آرام و رفته رفته، نمونه‌های ناجوری که در اعماق ضمیرش لانه کرده‌اند او را ترک می‌کنند و یا حل می‌شوند و از بین می‌روند و صحت و تکامل و زیبایی زندگی در هر یک از ذرات وجودش متجلی می‌شوند. او هم اینک با آغوش باز پذیرای جریان‌ات شفابخشی است که در وجود او سیلان می‌یابند و سلامتی کاملش را به وی بازمی‌گردانند. اقیانوس شادی و پاکی و تندرستی که در تمامی هستی او جاری است ناپاکی‌ها و ناخوشی‌ها و تصاویر زشت را می‌شوید و از بین می‌برد.»

در روز چندبار آن دعا را خواندم. حدود دو هفته بعد اثری از بیماری در خواهرم به‌جای نمانده بود و آزمایشهای رادیوگرافیک این مساله را به ثبوت رسانید.

به‌کارگیری روش مثبت یعنی اعلام این که در صورت ظاهر چیزهایی وجود دارد که بایستی با نیروی کلمات و دعا کردن آنها را تغییر داد و این در بدو امر به‌نظر منطقی نمی‌رسد. اندیشه شما در اصل مخالفتی نمی‌نماید زیرا هرچند که خود موضوعی را منکر می‌شوید ولی وجود آن را که نمی‌توانید انکار کنید و با تکرار موضوعی که به زبان می‌رانید و این که چرا آن را بیان می‌کنید ذهن شما متوجه این نکته می‌شود که در کدام حالت قرار دارد و آیا آن چه را می‌پذیرد منطبق با حقیقت است یا نه. پس هرگز دست از تصدیق و تایید مصداق‌های حقیقی برندارید تا عکس‌العمل ضمیر نهان موجب رضایت باطنیتان شود.

روش استدلالی

این روش چنان که از نامش برمی آید با استدلال همراه است. روش مزبور را که دکتر فیناس کیمبی Phineas Quimby، روانکاو شهیر ایرلندی حدود صد سال پیش به کار برد اینک در برخی از امراض روانی مورد استفاده قرار می گیرد.

دکتر کیمبی به مدد روش مزبور توانست مرضای بی شماری را در عصر خود درمان نماید. در واقع او به بیمار خود تفهیم می کرد که منشاء بیماریش جز بی ایمانی و ترس از عقوبت گناه و نمونه های منفی جای گرفته در اعماق ضمیرش چیز دیگری نیست. به عبارتی روشن تر بیمار خود را وادار می کرد تا این مساله را بپذیرد که ریشه مرضش به افکار پیچیده و سیاه و هم چون کلاف سردرگم تخیلات وی که در نهانش لانه کرده است مربوط می شود. این القاء فکر که هر گرفتاری و مصیبت و حتی هر ناخوشی و مرضی را ناشی از عامل خارجی می پندارد می تواند تبدیل به نمونه های مشخص فکری گرداند.

آنگاه نوبت معالجه فرا می رسد و این بار به بیمار تلقین می کرد که برای شفا یافتن بایستی در ایمان خود تحولاتی به وجود آورد و آنها را از اساس تغییر دهد. سپس به وی تفهیم می کرد که ضمیر نهان تو است که به جسم و روحش شکل می بخشد و نفسانیات تو را متکامل می سازد و به این صورت درمی آورد. پس برای این که معالجه بشوی چاره ای جز این نداری که از نو خودت را بسازی و این کار فقط با کمک ضمیر باطن میسر است. بایستی

رصایت آن را جلب کنی و بعد دست به کار شوی. چون بیماری جز سایه روحی که دچار تحریک شده چیز دیگری نیست و این تصویر ذهنی تو است که از بیماری اشباع گشته است. آنگاه برای روح خود و نیروی شفا دهنده باطنی که مولد اعضا و سلولها و نسوج و اعصاب و غیره می‌باشد، گواهان زنده‌ای خلق می‌کند. به این ترتیب در دادگاهی که پرونده بیمار و خودتان مطرح است مدافعات خود را بیان می‌دارید و با قدرت روحی خویش نیروهای شفا دهنده‌اش را آزاد می‌سازید. گواهی روحی و معنوی شما غیرقابل انکار است و چون روح جز به جانب حقیقت گرایش ندارد، بیمار نیز ناچار از قبول آن می‌گردد. این روش در سالهای ۱۸۴۹ تا ۱۸۶۹ توسط دکتر کیمبی و همکارانش مورد استفاده قرار گرفت و هنوز این روش استدلالی در برخی موارد بکار گرفته می‌شود.

روش مطلق

در سراسر جهان خاکی هر کس با روش خاص خود به مقابله با بیماریها برمی‌خیزد. روشهای قبلی را برشمردیم و حال نوبت به روش مطلق می‌رسد که در این روش بیمار صرفاً دست به دعا برمی‌دارد و فاصله خود را با پروردگار به حداقل می‌رساند و آنگاه مراد خویش از وی می‌طلبد: او در بدو امر خداوند را قادر متعال و عقل کل آفرینش و زیبایی و کمال مطلق می‌نامد و آنچه از قدرت و حسن و جمال است در او و وابسته به او

می‌داند. در این حالت جذبه و خلوص خود را در دریای بیکران الوهیت غرقه می‌بیند و آنچه ناخالصی است از جان خویش جدا می‌یابد. او که اکنون در عظمت لطف خداوندگار غوطه می‌خورد هیچ گونه هراسی از بیماری و درد و ناراحتی به دل راه نمی‌دهد چون تمام اینها را به‌عیان احساس می‌کند که از وجودش رخت برمی‌بندد.

روش مطلق شباهت بسیار به روش معالجه با امواج اولتراسونیک یا مافوق صوت دارد. یکی از پزشکانی که با این روش بیماران زیادی را درمان نموده برایم طرز کار خود را شرح می‌داد و می‌گفت که با ارسال امواج بی‌شمار مافوق صوت به طرف موضعی از بدن بیمار که مورد توجه او است بسیاری از دردهای موضعی و حتی لخته‌های خونی عروق را مرتفع ساخته و بیمار را از شر دردهای جسمانی و احیاناً مرگ رهانیده است.

یاری جستن از روش مطلق بدان می‌ماند که با روش مافوق صوت پس‌مانده‌های درد و اندوه و رنج و یاس را از اعماق ضمیر بیرون برانیم و به‌جای آن شادی و امید و آرامش بنشانیم.

نخستین روانکاو جهان

دکتر کیمبی در سالهای آخر عمر خود با بهره‌گیری از روش مطلق بیماران زیادی را معالجه نمود. در واقع او را می‌توان پدر طب پسیکوسوماتیک و نخستین روانکاو جهان به‌شمار آورد.

او به‌چنان مرحله‌ای از دانش روانکاوی رسیده بود که با یک نظر بیماران و نوع بیماری آنها را تشخیص می‌داد و در زیر به یکی از کارهای او در این زمینه اشاره می‌کنیم:

دکتر کیمبی را به بالین پیرزنی افلیج که از مدتها قبل بستری بود، بردند. دکتر کیمبی به‌محض دیدن او اظهار داشت که بیماری وی هیچ علتی جز این ندارد که او خود را اسیر افکاری تاریک و مبهم نموده است. به‌همین دلیل نه قدرت حرکت دارد و نه می‌تواند سرپا بایستد. پیرزن در گور تنگ و تیره‌ای از وحشت و جهالت زندانی بود. دکتر کیمبی عقیده داشت: «در این گور خداوند قادر وجود داشت و می‌کوشید تا بندهای خرافات را از پاهای زن باز کند و غل و زنجیرها را بگسلد و او را از خیل مردگان بیرون بکشد». پیرزن مفهوم گفته‌های کیمبی را نمی‌فهمید و کیمبی نیز می‌خواست به‌طریقی افکار منفی را از سر او خارج سازد و به‌جای آن شادی و تندرستی بنشانند.

این کار چند روزی به‌طول انجامید و سرانجام دکتر کیمبی موفق شد در ایمان او رخنه کند و با تحولی که در برداشت وی از زندگی و بیماری به‌وجود آورد توانست وی را شفا دهد و به او تفهیم کند که مرضش سایه‌ای از وحش می‌باشد که بر وجدانش افتاده است و پس از آنکه موفق شد نیروی شفادهنده‌اش را آزاد سازد پیرزن از جابلند شد و بدون چوب زیر بغل به راه افتاد.

خود دکتر کیمبی بعدها شرح داد که پیرزن به‌دلیل تعبیر غلطی که از گفته‌های مسیح داشت از پیش خود را جزو رفتگان

به‌شمار آورده بود و پس از آنکه به عدم صحت نظریات خود پی‌برد توانست به جهان زندگان که جهانی است سرشار از امید و لذت و شیرینی و نشاط باز گردد.

روش تحکم

سخنانی که به‌زبان می‌آوریم از ایمان و احساساتمان نشأت می‌گیرند. اگر بدانیم آن نیرویی که کره زمین را به حرکت می‌آورد، همان نیز در جهت آمال و خواسته‌های ما قرار می‌گیرد آن وقت است که بر اعتماد به نفس و اطمینان به ذات و قدرت کلام ما افزوده می‌شود. در این روش بخصوص مساله بر سر همکاری و درخواست و خواهش نیست بلکه اصل فرمان و تحکم مطرح است.

دختر جوانی ثغریف می‌کرد که چندی بود جوانی از پشت تلفن مزاحم شده بود و دمی راحت نمی‌گذاشت. نمی‌دانستم شر او را چگونه از سر خود کم کنم. سرانجام به خواست او پاسخ مثبت دادم و به وی گفتم جلوی اداره منتظرم باشد. هنگامی که از پله‌های دفترم راه افتادم تا به بیرون بروم شروع به ادای این کلمات کردم.

- من این ناشناس را به طرف خدا می‌فرستم تا در جای خودش قرار بگیرد. من فردی آزادم و او هم آزاد است. من الان به گفته‌هایم فرمان می‌دهم تا براساس اصل حیات که به او زندگی بخشیده او را از سر راهم کنار بزند.

دختر جوان به من گفت که جوان مزاحم چنان ناپدید شد که گویی از اصل چنین کسی وجود نداشته و پس از آن هم تلفن نزد. انگار که زمین او را بلعیده بود!

خلاصه مطالب

- ۱- مهندس روح خود باشید با مصالح خوب و عالی زندگی شیرین و شادی برای خود بسازید.
- ۲- آرزوهایتان را در خاطر مجسم کنید و به آن شکل زنده ببخشید بی گمان صورت تحقق به خود خواهد گرفت.
- ۳- با بهره‌گیری از دانش ذهنی آسان‌تر به هدف‌های خود نایل خواهید شد.
- ۴- با افکاری که در خانه ذهن می‌نشانید از تندرستی، موفقیت، خوشبختی بیشتر برخوردار خواهید شد.
- ۵- با برخورداری از تجارب علمی به این نتیجه می‌رسید که همواره پاسخ صریح و مستقیم از جانب منبع هوش‌بیکران ضمیر خود درقبال افکارتان دریافت خواهید داشت.
- ۶- یک تصویر ذهنی به هزار کلمه می‌ارزد. ضمیر نهان هر تصویری را که شما با ایمان و اعتقاد راسخ بدان می‌دهید در خود بگه می‌دارد و آن را متجلی می‌سازد.
- ۷- ایمان قطعی داشته باشید که به آرزوهایتان خواهید رسید.

۸- به هنگامی که خواست خود را به زبان می آورید از هر نوع تعارض ذهنی با آن بپرهیزید. خود را چنان آرام کنید که گویی در گهواره ای قرار گرفته اید و در آن حال امیال و آرزوهای خود را ادا نمایید.

۹- هرگز از یاد نبرید که قلب حق شناس از مواهب طبیعت بهره فراوانتری می برد.

۱۰- تصدیق کردن به مفهوم پذیرفتن موضوعی است و تا زمانی که حالت مثبت دارید همواره پاسخی به درخواستهایتان دریافت خواهید داشت.

۱۱- در حالی که به شکوه و عظمت کائنات می اندیشید امواجی از خوشبختی و امید و خوش بینی به اعماق ضمیر خود روانه سازید.

۱۲- هر آن چه به ضمیر خود فرمان دهید همان را اجرا خواهد کرد. هرگز یاس و بدبختی و غم اندوه را به دل راه ندهید.

فصل هفتم

گرایش ضمیر باطن به زندگی

بیش از نود درصد حیات ذهنی شخص در کانون ضمیر وی قرار دارد و اگر کسی نتواند از این نیروی بیکران و عظیم استفاده کند در حقارت و ضعف و مسکنت عمر به سر خواهد آورد.

روشهای ضمیر باطن شخص همواره به سوی زندگی گرایش دارد و فعال می باشد. ضمیر جسم و جان را می سازد و پشتوانه تمام وظایف حیاتی آن می گردد. در تمامی بیست و چهار ساعت بیدار است و لحظه ای خواب و استراحت ندارد. علاوه بر آن، دمی از شخص غافل نیست تا او را از هر گزند مصون دارد.

ضمیر همواره از رابطهای تنگاتنگ با زندگی برخوردار است و درایت و ذکاوت لایزال و لایتناهی و ایده ها و کشش های آن پیوسته در راستای زندگی قرار می گیرند و آرمان های والا و الهامات و نظرگاه های یک زندگی بهتر و سرفه تر از ضمیر نشأت

می‌یابند. اعتقادات راسخی که در خود سراغ می‌کنید و با آن قدرت مخالفت ندارید، همانهایی هستند که در ضمیر باطن شما جای گرفته‌اند. ضمیر باطن زبان خاص خود را دارد و با کشف و شهود و استقراء و تداعی معانی شما را مجاب می‌سازد و دائماً ترغیب می‌کند که به پیش بروید و ترس و هراس را از خویش دور کنید و به فکر آتیه خود باشید و بر قله‌های بلند افتخار جای بگیرید. احساس دوست داشتن و بهیاری دیگران رفتن و مردم را از غم و بلا و مصیبت نجات دادن به تلقین ضمیر صورت می‌گیرد. در زلزله مهیب ۱۸ آوریل ۱۹۰۶ سانفرانسیسکو بیمارانی که از مدتها قبل بستری بودند بعد از زمین لرزه از تخت‌هایشان به‌زیر آمدند و به یاری هموعانشان شتافتند و معجزاتی از شجاعت و جوانمردی و ایثار به مفهوم واقعی از خود نشان دادند. خدمت به دیگران آنان را وادار کرد تا درد خویش از یاد ببرند و این وجدان و ضمیرشان بود که اینان را، که خود نیاز به کمک داشتند، به مساعدت زلزله‌زدگان گسیل داشت.

هنرمندان و موسیقیدانان و شاعران و خطیبان و نویسندگان بزرگ به الهام از ضمیر خود آثاری جاودانی به‌یادگار نهاده‌اند. «رابرت لویی استیونسن» نویسنده شهر عادت داشت که شبها قبل از خواب قصه‌هایی را به ذهن بسپارد. هر بار که به‌قول خود حساب بانکیش ته می‌کشید یکی از آن داستانها را از اعماق ضمیرش بیرون می‌کشید و به‌روی کاغذ می‌آورد. خود در این باره می‌گفت قصه‌هایی را که به ضمیر سپرده بودم مثل پاورقی

روزنامه‌ها در حافظه‌ام جای می‌گیرند و هر بار که نیاز داشته باشم آنها را در ضمیر آگاهم حاضر می‌کنم و به‌روی کاغذ می‌آورم. مارک تواین نیز اعتراف کرده بود که داستانهای طنزآمیز و شیرین خود را از زوایا و اعماق ضمیرش بیرون کشانده و یک عمر از قبل ضمیر خدمتگزارش نان خورده است!

چگونه جسم از روح دستور می‌گیرد

رابطه ضمیر آگاه و ضمیر باطن نیاز به عمل متقابل دستگاه اعصاب ذریبط دارد. سیستم نخاع اندام‌واره ضمیر آگاه و سیستم سمپاتیک به ضمیر باطن مربوط می‌گردد. سیستم نخاع کانالی است که از میان آن شخص ادراکات آگاهانه خود را بوسیله حواس پنجگانه دریافت می‌دارد و هم توسط آن بر حرکات و رفتار بدن نظارت به‌عمل می‌آورد. اعصاب این سیستم از مغز منشعب می‌شود و این همان کانال رفتارهای ذهنی آگاهانه و اراده فرد می‌باشد.

مرکز سیستم سمپاتیک، که گاه آن را دستگاه اعصاب غیرارادی می‌خوانند، در توده‌ای غدد که پشت معده قرار دارند و آن را «مغز شکمی» نیز می‌نامند، واقع شده است و این همان کانال اعمال مغزی است که وظایف حیاتی بدن را ناآگاهانه تعیین و مشخص می‌کند.

هر دو سیستم توأم یا جداگانه عمل می‌کنند. قاضی توماس ترووارد Thomas Troward در کتاب خود تحت عنوان «مقدمه‌ای

بر زندگی نفسانی» چنین شرح می‌دهد: «امواج عصبی که از ناحیه مغزی یا ناحیه دستگاه ارادی منشعب می‌شود و با آن ما اعضای صوتی خود را کنترل می‌کنیم وارد قفسه صدري می‌گردد و سپس انشعابات از خود را به قلب و ریه‌ها می‌فرستد و بعد از میان حجاب حاجز گذر می‌کند و غلاف ظاهری خود را که نشانه اعصاب سیستم ارادی است از دست می‌دهد و با سیستم سمپاتیک یکی می‌شود و به این ترتیب پیوندی بین هردو به وجود می‌آید و از انسان، واحد مشخص و نمونه و کامل و یکدستی می‌سازد.

قسمتهای مختلف مغز نیز رابطه خود را با فعالیت‌های عینی و ذهنی روح متقابلاً نشان می‌دهند و به‌طور کلی ما می‌توانیم نخست قسمت قدامی مغز را و دوم قسمت خلفی را مشخص نماییم حال آن که قسمت میانی واجد صفات مشترک هر دو قسمت می‌باشند».

با یک مثال ساده به وجه تمایز این دو پی می‌بریم. رابطه متقابل جسم و روح به این ترتیب مشخص می‌گردد که اگر مطلبی را به ضمیر آگاه خود بسپارید این امر موجب ارتعاش در دستگاه اعصاب ارادی خواهد گردید که همین سیستم نیز متقابلاً جریان مشابهی را در دستگاه اعصاب غیرارادی ایجاد خواهد کرد و این همان جریانی است که ایده مزبور را به اعماق ضمیر یا عنصر خلاق نفس منتقل می‌سازد. به این ترتیب است که افکار شخص به صورت حقایق درمی‌آید.

هر فکری که توسط ضمیر آگاه شخص گرفته و به عنوان یک حقیقت مورد پذیرش قرار گیرد بوسیله مغز به سیستم غیرارادی یا شکمی مغز و ضمیر نهان گسیل می گردد تا در آن جا قالب گیری شود و به موقع صورت واقعیت پیدا کند و در ذهن آشکار شود.

هوش مراقب جسم

اگر سیستم سلولی بدن و ساختمان اعضای آن از قبیل چشم، گوش، قلب، کبد، مثانه و غیره را مورد مطالعه قرار دهیم به این نتیجه می رسیم که سیستم مزبور شامل گروهی از سلولهایی است که مجموعاً هوش را تشکیل می دهند - گروهی که آنها را مشترکاً و ادار به فعالیت می سازد و به آنها امکان می دهد تا فرمان های صادره را دریافت دارند و به موجب القای مغز که ارباب و آمر است (ضمیر آگاه) اجرا نمایند.

مطالعه و بررسی ارگانیزم یک تک یاخته به خوبی نشان می دهد که در بدن چه می گذرد. با این که یاخته مزبور فاقد هرگونه عضوی است با این حال تابع قوانین عمل و عکس العمل که وظایف اساسی حرکت و تغذیه و تقارن و حذف را مشخص می کند، می باشد.

ضمیر و زندگی

بسیاری را عقیده بر این است که اگر خود شخص مراقب خویش نباشد هوش در این کار مداخله خواهد کرد. این سخن تا حدی با واقعیت منطبق است ولی اشکال در این است که ضمیر آگاه به طور دایم با پنج حس خود با ظواهر زندگی در تماس است و همین ظواهر اعتقادات و القائات نادرست و خطا و ترسها و عقاید سست و غلط ایجاد می کند و روانه ضمیر می سازد. هنگامی که ترسها و اعتقادات پوچ و بی پایه و نمونه های منفی تحت شرایط روانی و عاطفی بر ضمیر باطن نقش بستند، این ضمیر در آن صورت چاره ای ندارد جز اینکه خود را با آن نمونه های مشخص که در اختیارش گذاشته شده اند، تطبیق دهد و آنها را بپذیرد.

فعالیت دایمی ضمیر

((من)) عینی شخص همواره در تکاپو است تا خیر و رفاه وی را تأمین نماید و پرتوی از هماهنگی ذاتی را در تمام امور منعکس سازد. ضمیر باطن شخص اراده و تمایل خاص خود را دارد و به میل خویش رفتار می کند و روز و شب دست از تلاش نمی کشد. او معمار بدن شما است و چنان خاموش و محجوبانه رفتار می کند که شما نه آن را می بینید و نه می شنوید و نه حتی متوجه رفتار و اعمالش می گردید. ضمیر باطن هر کس زندگی خاص خود را دنبال می کند و تنها هدفش ایجاد هماهنگی و

تندرستی و آرامش می‌باشد و این برداشت را در هر لحظه زندگی می‌توان احساس کرد.

هر یازده ماه یکبار موجود تازه‌ای می‌شویم.

برای این که به درستی بیندیشیم و به طریق علمی تفکر نماییم الزاما بایستی شناخت کاملی از «حقیقت» داشته باشیم. شناخت حقیقت به مفهوم داشتن هماهنگی با هوش بیکران و نیروی ضمیر که پیوسته در راستای زندگی در حرکت است، می‌باشد. هر اندیشه و هر عمل غیرهماهنگ که از سر غفلت یا انتخاب باشد در نتیجه به شکست و ناکامی و انواع محرومیت‌ها خواهد انجامید. دانشمندان عقیده دارند که آدمی در هر یازده ماه یک بار پیکر تازه‌ای برای خویش می‌سازد. پس از نظر جسمانی هیچ کس بیشتر از یازده ماه عمر نمی‌کند. به عبارت بهتر اگر معایی چون خشم و حسادت و ترس و اضطراب و بدقلبی و غیره را در اندیشه خود حفظ می‌کنید پیکر نوسازی شده را با عقده‌های کهنه و دیرین از سلامتی و نشاط و سرزندگی برکنار خواهید داشت.

هر کس مجموعه‌ای کامل از افکار خویش است. پس بهتر آن که افکار سیاه و ناسالم و منفی را از خود دور کنیم. برای خلاصی از ظلمت و تاریکی نیاز به نور و روشنایی و برای از بین بردن سرما نیاز به گرما و آتش و برای تاراندن افکار منفی نیاز به جانشین آن یعنی اندیشه‌های سازنده و مثبت داریم پس خیر و خوبی را به دل راه دهیم بدی از روزنی دیگر ناپدید خواهد شد.

چرا سلامتی طبیعی و بیماری غیرطبیعی است؟

روزانه هزاران نوزاد صحیح و سالم پای به این جهان می گذارند و یک بار دیگر این اصل عمده حیات که تندرستی با بشر زاده می شود، به ثبوت می رسد. غریزه صیانت ذات یکی از نیرومندترین غرایز طبیعت است و تا جهان باقی است به قوت خود باقی خواهد ماند. پس بدیهی است که تمام اعتقادات و افکار آدمی در تعارض با هماهنگی اصل زندگی درونی با قدرت تمام وارد عمل می شود و همواره در تلاش است تا او را از گزند حوادث مصون نگاه دارد و به هر شکل ممکن از وی حمایت نماید. روشن است که شرایط طبیعی با سهولت و اطمینان بیشتری تا شرایط غیرطبیعی ایجاد می شوند.

بیمار شدن یک حالت غیرطبیعی است. این بدان مفهوم است که شخص بیمار یک وضع غیرعادی براساس اندیشه منفی پیدا کرده است. قانون حیات قانون رشد و تکامل است؛ تمامی طبیعت به گونه ای خاموش و بهنجوی پایدار و با ثبات بر این اصل گواهی می دهد و وجود آن را به اثبات می رساند. در آن جایی که رشد و تکامل مطرح است زندگی وجود دارد؛ در آن جایی که زندگی وجود دارد بایستی هماهنگی باشد و در آن جایی که هماهنگی و اعتدال است تندرستی کامل نیز باید وجود داشته باشد.

اگر اندیشه شما با اصل خلاقه ضمیر باطن هماهنگی دارد شما خود نیز از اصالت ذاتی هماهنگی برخوردار می شوید. اگر

افکاری به سر راه می‌دهید که با اصل هماهنگی و تعادل در تعارض باشند، یقین بدانید که این افکار شما را تحلیل می‌برند و از پای می‌اندازند و در نهایت بیمارتان می‌سازند و اگر هم چنان سماجت به خرج دهید و آنها را از سر خود دور نسازید مطمئن باشید که خود را به کام مرگ خواهید افکند.

برای غلبه بر هر بیماری بایستی جریانات درونی قوای حیاتی ضمیر باطن را به طرف تمامی وجودتان سرریز نمایید. با این کار خود به حذف افکار هراس آلود و اندوهناک و حسد آمیز و کینه‌توزانه و هر نوع اندیشه مخرب دیگر که اعصاب و غددتان را به نابودی خواهند کشانید، کمک خواهید کرد. فراموش نکنید که همین بافتها و نسوج هستند که موجب نابودی ضایعات بدن شما می‌شوند و آنها را به خارج از بدن می‌برند.

درمان بیماری سل استخوان

در سال ۱۹۱۷ در مجله «ناتیلوس» مقاله‌ای چاپ شد که در آن به وضع اسفناک پسری که مبتلا به سل ستون فقرات بود، اشاره گشته بود. جوانک که «فردریک آندروز» نامیده می‌شد و اکنون سر اسقف کلیسای ایندیانا پولیس است در دوران بیماری بکلی دست از جان شسته و کسی هم امیدی به زنده ماندنش نداشت. او که خود از حال و روزش خبر داشت با همان استخوانهای دردناک و درهم پیچیده، هر گاه که فرصتی می‌یافت، از تخت پایین می‌آمد و به دعا خواندن می‌پرداخت.

در روز چندین بار این کلمات را صادقانه و خالصانه به زبان می‌آورد:

- من کاملاً سالم و سرزنده و قوی و خوشبخت هستم.
او می‌گفت که این کلمات را اول صبح که از خواب بیدار می‌شد و شبها که دیده برهم می‌نهاد به زبان جاری می‌ساخت. در ضمن برای سایر مردم نیز آرزوی سلامتی و سعادت می‌نمود. تکرار این کلمات رفته‌رفته زندگی او را دگرگون ساخت. ایمان و پشتکارش حالت روحی دیگری بدو بخشید. او هر بار که گرفتار خشم و درد و نفرت و هراس و حسد می‌شد بلافاصله با ادای این کلمات و تکرار آنها افکار سیاه و منفی را از سر دور می‌ساخت. سرانجام شعور باطن وی به طبیعت افکار عادیش واکنش مثبت نشان داد و ایمان قلبی و صافی دلش او را از شر بیماری نیز رهانید.

* * *

روزی یکی از شنوندگان پرو پا قرص من به دیدنم آمد و اظهار داشت که به نظر چشم‌پزشک معالجش بایستی عارضه‌ای را که در چشمانش بوجود آمده، با عمل جراحی از میان بردارد. بعدها برایم تعریف کرد که پس از شنیدن این خبر به خود گفتم:
- ضمیر باطنی که چشم‌هایم را آفرید خودش هم بیماری آن را معالجه خواهد کرد. روی این اصل شبها قبل از خواب به تمرینهای آرام‌تنی می‌پرداختم و بعد از اینکه در حالتی خلسه مانند قرار می‌گرفتم در همان عالم چشم‌پزشک خود را می‌دیدم که به

من می‌گفت: «معجزه‌ای دارد اتفاق می‌افتد!» سه هفته بعد، طبق قرار قبلی به سراغ چشم‌پزشک رفتم و او بعد از معاینه چشمانم با شگفتی اظهار داشت: «معجزه‌ای اتفاق افتاده!» چشم‌هایم بکلی خوب شده‌اند!» آری چه اتفاقی افتاده بود؟ من از وجود چشم‌پزشک برای تحت تاثیر قرار دادن ضمیر باطنم بهره‌جسته‌بودم. از سر اعتقاد و ایمان و توسط تکرار، ضمیر باطنم را متقاعد ساخته‌بودم که باید در معالجه چشمانم معجزه نماید و آن نیز همان کار را کرد و بار دیگر قدرت درمانگر خود را به ثبوت رسانید.

خلاصه مطالب

- ۱- ضمیر باطن هر شخص، معماری است که بیست و چهار ساعته در تلاش است تا چشم زخمی بوجود انسان نرسد. مواظب باشید از طریق افکار منفی دستگاه زیستی خود را مختل نسازید.
- ۲- قبل از خواب ذهن خود را از مسائلی که در حل آنها عاجز مانده‌اید، لبریز سازید. پاسخ لازم را بعد از بیداری دریافت خواهید داشت.
- ۳- مراقب افکار خود باشید. هر فکری که به عنوان واقعیت از سوی شما پذیرفته شود مستقیماً به قسمت مغز باطنی فرستاده خواهد شد و آنگاه به صور گوناگون جلوه‌نمایی خواهد کرد.
- ۴- فراموش نکنید با ارسال نمونه‌های تازه خواهید توانست بار دیگر

از خود انسانی نو بسازید.

۵- روح شما همواره به‌سوی زندگی گرایش دارد. پس کاری جز این‌که وجدان آگاه خود را هدایت کنید، نخواهید داشت. آن را از برداشتهای درست اشباع نمایید. ضمیر باطن نمونه‌های ذهنی معمولی را تولید خواهد کرد.

۶- هر چند ماه یک‌بار پیکر تازه‌ای از شما ساخته می‌شود. پس با افکار نونی که به سر راه می‌دهید از خویش انسان تازه‌ای بسازید.

۷- سالم بودن امری کاملاً طبیعی است و بیمار بودن غیرطبیعی.

فصل هشتم

چگونه به آرزوهای خود می‌رسید؟

اگر دلایل اصلی هر شکست را بررسی کنیم متوجه می‌شویم که علت اساسی آن عدم اعتماد و یا جد و جهد و تلاش بیش از حد و افراط گرایانه بوده است. بسیاری از افراد واکنش و خواسته‌های خود را که ضمیر باطن مستقیماً به سویشان ارسال می‌کند، نمی‌پذیرند و از قبول آن سرباز می‌زنند. علت این است که هر کسی از نحوه عمل روح و ضمیر خویش مطلع باشد بینان مطلق نسبت به آن پیدا می‌کند. بار دیگر خاطر نشان می‌سازیم هنگامی که ضمیر باطن ایده‌ای را پذیرفت نسبت به برای آن دست به کار می‌شود و تمام منابع قدرت را برای نیل به هدف به کار می‌گیرد و تمامی قوانین ذهنی و نفسانی را وارد دان می‌سازد. قانون او در آن صورت کاری به خوب و بد تور ندارد. اگر ایده‌ها منفی باشند نتیجه شکست و ناراحتی و رفتاری خواهد بود. اگر از آن به گونه‌ای سازنده و مثبت

بهره‌گیری شود حامل آرامش و خوشی و آسایش روح و روان خواهد شد.

پس از این موضوع نتیجه می‌گیریم که اگر افکار شخص سازنده و مثبت و مفید باشد واکنش خوب در پی خواهد داشت. در این صورت کاری جز این نخواهیم داشت که ایده‌هایی را که به ضمیر باطن روانه می‌سازیم با واقعیت منطبق باشند و مابقی کار را به دست قانون روح بسپاریم.

نکته بسیار مهمی که باید بدان توجه کرد این است که با الزام و جبر و زور مطلبی را به ضمیر ندهید چون نتیجه دلخواه بدست نخواهید آورد. علت آن آشکار است ضمیر باطن به ایمان و اعتقاد شخص واکنش نشان می‌دهد و این کار از سر اجبار و اکراه شذنی نیست:

گاهی اوقات شکستها نتیجه القاء جملات زیر است:

- من دیگر جواب مثبتی دریافت نخواهم داشت.

- این کار نتیجه‌ای ندارد.

- امید ندارم.

- سرگردان مانده‌ام و نمی‌دانم چکار کنم.

- من که به کلی گیج شده‌ام.

- کار من دیگر تمام است و از بین رفته‌ام!

هنگامی که با خویش این گونه سخن می‌گویید هرگز انتظار همکاری و واکنش مثبت از جانب ضمیر باطن خود نداشته باشید. اگر سوار تاکسی بشوید و به جای یک آدرس ده دوازده آدرس

به راننده بدهید مطمئن باشید که پیاده‌تان خواهد کرد و شما را به هیچ مقصدی نخواهد رسانید. کار شما در قیاس با ضمیر باطن نیز بدینگونه است. بایستی ایده روشن و مشخصی در ذهن داشته باشید تا به تصمیم روشن و قاطعی منجر شود و راه‌حلی برای معضل‌تان فراهم آید و این تنها از عهده هوش و خرد بیکرانی که در ضمیر باطن‌تان جای گرفته، برخواید آمد و بس. و بالاخره این اعتقاد و ایمان باطنی شما بوده که قادر به حل معمای دشوار زندگیتان گشته است.

کار خود را به‌صورت اعمال شاقه درنیاورید!

ضمیر باطن هر شخص به‌صورت سرکارگر یک کارگاه است که نقش هماهنگ کننده دارد و سایر کارگران را رهبری می‌کند و وسایل درمان و مداوا را فراهم می‌سازد و کار را از حالت اعمال شاقه خارج می‌کند. اما به سرکارگر هم باید فرمان داد تا سلامتی و آرامش را که کلید هر موفقیتی است در خود ایجاد نماید. پس بایستی در آرامش مطلق بکار پرداخت و هرگز برای جزئیات اهمیت زیادی قائل نگردید بلکه هدف غائی را در مدنظر قرار داد. همین که به‌قول معروف تن‌تان سالم است و کاری و شغلی و درآمدی دارید شکر گزار باشید و از زندگی لذت ببرید. یاد زمانی بیفتید که تازه از بستر بیماری سختی برخاسته بودید و چقدر زندگی برایتان شاد و شیرین می‌نمود. هر ایده‌ای که به ضمیر می‌سپارید بایستی ضمانت اجرای حال پیدا کند و تعلیق به محال نگردد و به آینده موکول نشود.

نیروی اراده و آرزوهای دور و دراز

اگر از نیروی ضمیر باطن خود به صورتی مطلوب استفاده نمایید هرگز نیاز به قدرت اراده خویش نخواهید داشت. در این مورد کافی است که هدف نهایی را در مدنظر قرار دهید و به همان ترتیب که برشمرديم ضمير باطن را بکار گیرید. آنگاه خود متوجه خواهید گشت که هوش و درایت تان چگونه وارد عمل می شود. فقط بایستی ایمان و اعتقاد اعجاز گر خود را از یاد نبرید و آن را در عرصه ذهن حاضر گردانید تا از شریک بیماری و یا یک گرفتاری خلاصی یابید. در محیط کار زیاد به خود سخت نگیرید و مشکلات را بزرگ نکنید و از گاه کوهی نسازید. ساده ترین روش همیشه بهترین روش است و بهترین روش برای دریافت پاسخ مناسب و معقول از ضمیر داشتن یک نیروی تخیل منظم و از لحاظ علمی انضباط یافته است. قبلاً به این نکته اشاره داشتیم که شعور باطن معمار سازنده پیکر شخص است و تمام اعمال حیاتی بدن را کنترل می کند.

باور داشتن یعنی قبول موضوعی به عنوان امری حقیقی است و زیستن در این حالت ما را از منفی بافی دور می سازد و در ضمن همواره شاهد برآورده شدن رویاهای خود خواهیم گشت.

سه گام به سوی موفقیت

سه قدم عمده ای که باید در جهت نیل به موفقیت برداشته شود عبارتست از:

۱- بررسی مساله

۲- قبول راه‌حل و شناخت آن توسط ضمیر باطن.

۳- ایمان خالصانه نسبت به اجرای آن.

در هنگامی که نیت قلبی خود را به زبان می‌آورید از ادای این کلمات خودداری کنید و به اصطلاح ضعف نشان ندهید:

- خیلی دلم می‌خواست که معالجه می‌شدم.

- ای کاشکی به مراد دلم می‌رسیدم.

احساس آدمی «ارباب» همیشگی او است. هم آهنگ کننده خود شما هستید. مجدداً توجه‌تان را به این نکته جلب می‌کنیم که سلامتی موهبتی از آن شما است. سعی کنید به صورت عامل اجرای هوشمندانه ضمیر باطن خود درآیید مشروط بر آن که ایده‌های تندرستی و نشاط و خوش‌بینی و آرامش را قبلاً بدان گسیل داشته باشید. اگر دچار ناراحتی و مشکلی شدید به خونسردی از آن درگذرید و به خود بگویید:

- این نیز بگذرد!

در حالت آرامش به ضمیر باطن خود امکان خواهید داد تا نیروهای اصلی را در رفع بحران بکار اندازد و اگر گرفتاری برایتان پیش آمده به سهولت از پیش پایتان بردارد.

اصل نتیجه معکوس

چرا گاهی اوقات نتیجه عکس می‌گیریم؟

«امیل کوئه» Coué روانشناس شهیر فرانسوی که چند سال قبل به امریکا آمد درباره قانون نتیجه معکوس این طور اظهار نظر می‌کند:

- در صورت بروز تعارض بین نیروی تخیل و اراده، همواره این اراده است که گرایش به سقوط پیدا می‌کند.

به عنوان مثال اگر به شما پیشنهاد بدهند که بر روی تخته‌ای که روی زمین قرار دارد راه بروید این کار را خواهید کرد. اما اگر به شما بگویند که بر روی همان تخته که در ارتفاع پانزده متری بین زمین و آسمان نصب شده راه بروید، چنین عملی را انجام خواهید داد؟

نخستین عاملی که مانع از اقدام شما به این کار خواهد شد نیروی تخیلتان خواهد بود که شخص را از خطر سقوط می‌ترساند و او را از این کار باز می‌دارد. به عبارت دیگر اندیشه مسلط اندیشه تصویر سقوط است که بر او چیره می‌شود. میل و اراده و کوشش شخص برای گذشتن از تخته درهم می‌ریزد و ایده اصلی شکست جایگزین آن می‌شود.

تلاش ذهنی عقیم می‌ماند و همواره در جهت مقابل میل ارادی سوق می‌کند. القائات ناتوانی برای غلبه بر موانع و مشکلات وارد ذهن می‌شوند و این ضمیر باطن است که تحت تاثیر

اندیشه مسلط قرار می‌گیرد، هر چند که از بین دو پیشنهاد متضاد همواره نیرومندترین آن را برمی‌گزیند. کاری که بدون تلاش انجام شود بهترین می‌نماید.

هشدار که از ادای این کلمات خودداری کنید:

- من خیلی دلم می‌خواهد از شر این بیماری نجات پیدا کنم
اما هر کار می‌کنم فایده‌ای ندارد.

- خیلی تلاش می‌کنم اما راه به جایی نمی‌برم.

- کارم روز و شب دعا کردن است و بس اما فایده‌ای ندارد.

- هر قدر تقلا می‌کنم و از نیروی اراده‌ام کمک می‌گیرم

باز هم به نتیجه نمی‌رسم.

در این صورت باید بدانید که خطا از خودتان است و خود کرده را تدبیر نیست. هرگز ضمیر باطن خود را زیر ایده‌های پوچ و منفی خرد نسازید و به این ترتیب آن را مجبور به اطاعت نکنید. باز هم تکرار می‌کنم که چنین ایده‌هایی جز شکست در پی نخواهد داشت و نتیجه معکوس از تلاشتان به دست خواهید آورد.

بارها با دانشجویانی برخورد کرده‌ایم که می‌گویند در سر جلسات امتحان تمام محفوظات خود را از یاد برده‌اند و هر چه در ذهن داشته‌اند فراموش کرده‌اند. گویی حافظه‌شان یک پارچه و یک باره سفید شده است. آنها بعدها اعتراف کردند که در سر جلسه هر قدر به ذهن خود فشار آوردیم و از نیروی اراده‌مان کمک گرفتیم چیزی یادمان نیامد. اما اینان به محض اینکه پا از

جلسه امتحان بیرون گذاشتند و از آن حالت تنش و اضطراب ذهنی خارج شدند راه حل تمام مسایل و پاسخ تمام سوالها را یافتند. به عبارت بهتر این جوانها با فشاری که به ذهن و ضمیر خویش وارد می ساختند خود را با شکست قطعی مواجه می ساختند و این هم نمونه زنده دیگری از نتیجه معکوس است که با ضمیر باطن و نفسانیات خود نایستی با جبر و زور برخورد کرد.

آشتی اراده و تخیل

گفتیم که بهره گیری از نیروی اجبار در راه بر آوردن خواستها الزاماً به مخالفت باطنی منجر خواهد گردید. هنگامی که ذهن متوجه حل مساله‌ای و یا غلبه بر مانعی می شود دیگر هیچ چیز جلودارش نمی شود. به گفته‌ای دیگر اگر اتحاد و هماهنگی بین ضمیر آگاه و ضمیر باطن در مورد موضوع بخصوصی مثل یک خواست، یک تمایل و یا یک تصویر ذهنی به وجود آید این هماهنگی و اتفاق ملاً به تحقق آمال و آرزوها منتهی خواهد شد و اگر بین دو ضمیر آگاه و باطن هیچ تعارض و برخوردی وجود نداشته باشد، آن زمانی است که دعایتان حتماً مستجاب می شود و روایاتان صورت عمل به خود می گیرد. آن دو عنصری که باید آشتی و مسالمت داشته باشند می توانند توسط خود شما و افکار و احساسات و ایده و عاطفه و اراده و تخیل تان ابراز وجود کنند و خودی نشان دهند.

اگر بر جوشش و غلیان نهانی و تب و تاب و جوش و

خروش ظاهری خویش مسلط شوید در نهایت قادر خواهید شد تا امیال و تخیلات خود را تحت کنترل در آورید و آن هنگامی است که ضمیر آگاه خود را در آرامش غرقه سازید ولی بهترین فرصت برای تحت تاثیر قرار دادن ضمیر باطن هنگام خواب می‌باشد. زیرا ضمیر باطن ما در هنگام بیدار شدن و یا در لحظه خفتن به اوج فعالیت خود می‌رسد. در این حالت، افکار منفی و تصوراتی که برای خنثی کردن آرزوها و امیال مان به سر هجوم می‌آورند تا در ضمیر باطن جای گیرند، فرصت اظهار وجود پیدا نمی‌کنند. هنگامی که تمایلات صورت واقعیت به خود می‌گیرد در خود احساس شادمانی و مسرت باطنی می‌کنیم زیرا این همان ضمیر باطن ما بوده است که آرزوهایمان را بر آورده ساخته است.

گروه بی‌شماری از مردم مسائل و مشکلات خود را با نیروی تخیل منظم و هدایت شده حل و فصل می‌کنند زیرا اینان اطمینان دارند آن چه احساس می‌کنند و آن چه در عالم تخیل در صفحه ذهن ترسیم می‌کنند سری از واقعیت جدا نیست و خلاصه آن چه در دل دارند همان برایشان پیش می‌آید.

شاهد زنده دختر جوانی است که توانست از برخورد اراده و تخیلش جلوگیری کند و بر مشکلی که برایش پیشامد کرده بود، غلبه نماید. او می‌خواست در پرونده‌ای که در دادگاه بر علیه او مطرح بود، رای به نفع او صادر گردد و با این حال در تصویر ضمیر جز شکست و نابودی و ضعف و ناتوانی چیزی نمی‌دید. پرونده‌ای پیچیده بود و مرتباً به تعویق می‌افتاد و به راه‌حلی

نمی‌انجامید.

دختر به من مراجعه کرد و راه‌حلی برای مشکلش جویا شد. به‌او گفتم شبها قبل از خواب به تمرینهای آرام‌تنی بپردازد و در آن حالت جز به پیروزی نهایی خود در این پرونده به چیز دیگری نیندیشد. او اینک از این نکته ظریفانه آگاه گشته بود که بایستی تصویر ذهنی خود را با تمایل قلبیش هماهنگ سازد. او این‌رو قبل از خواب، در نهایت وضوح با وکیل مدافعش درباره جزئیات پرونده‌اش به بحث و مذاکره می‌پرداخت. سوالهایی با او مطرح می‌کرد و جوابهایی دریافت می‌نمود. بارها و بارها صدای وکیلش را شنیده بود که به وی می‌گفت:

- راه‌حل معقول و مستدلی به‌دست آمده و رای به‌نفع تو صادر خواهد شد.

در تمام مدت روز که ترس و تشویش بر او مستولی می‌شد مجدداً قیافه وکیلش را در سینمای ذهنش به نمایش می‌گذاشت که چگونه با لبخندی اطمینان‌بخش به وی قوت قلب می‌داد که کارها بر وفق مراد است و جای نگرانی نیست. کار به‌جایی رسید که این تصویر ذهنی به‌صورت یک واقعیت برای او درآمد و چند هفته بعد وکیل دعاوی آن‌چه را که او در ذهن پرورده بود، به‌صورت عینی برایش تعریف کرد و از رای پیروزمندانه دادگاه خبر آورد.

خلاصه مطالب

- ۱- ایده‌هایی که با جبر و اکراه روانه ذهن گردند ملاً موجب ترس و تشویش خواهند شد.
- ۲- هنگامی که روحی آرام و تنی آسوده دارید هر فکری که به ضمیر باطن بسپارید با طیب‌خاطر نسبت به اجرای آن اقدام خواهد کرد.
- ۳- درباره طرحها و نقشه‌های خود تعمق کنید و جدا از روشهای سستی به اجرای آنها پردازید.
- ۴- هم‌چون بیماران خیالی دچار وسواس بیماری نشوید و دایماً نگران تپش قلب و تنفس و سایر اندام‌واره‌های خود نباشید.
- ۵- احساس سلامتی، سلامتی در پی دارد. هم اکنون چه احساسی دارید؟
- ۶- نیروی تحیل یکی از قدرتمندترین استعدادهای بشری است. آنچه را که خوب و قابل ستایش است بدان بسپارید.

فصل نهم

آیا پولدار شدن هدف است؟

آیا پولدار شدن غایت مطلوب است و عفریت فقر را می‌توان مغلوب کرد؟ اگر در زندگی اشکالات مادی دارید و اگر نتوانسته‌اید میان دو ضمیر، ضمیر آگاه و ضمیر باطن، در این مورد بخصوص صلح و سازش برقرار نمایید و به آن‌چه از مال دنیا دارید قانع نیستید و در طلب ثروت بیشتر هستید این بدان معنی است که هنوز موفق نشده‌اید تعارض باطنی خود را از بین ببرید. لابد شما هم در زندگی به مردان و زنانی برخورد کرده‌اید که با صرف چند ساعت وقت در هفته پول کلانی درمی‌آورند و از این حیث همگان را به شگفتی می‌افکنند. شاید یکی از راه‌های امرار معاش زحمت کشیدن و به قول معروف عرق ریختن و پول درآوردن است ولی به نظر من بهترین روش کار کردن از روی میل و علاقه باطنی است و این سخت‌ترین کارها را به نظر آسان می‌نماید. کار را با شادی و شور و شوق انجام دهید، آنگاه متوجه خواهید شد که

چگونه دشوارترین کارها به صورت شیرین ترین و نشاط انگیزترین فعالیت ها درمی آید.

مردی را می شناسم که مدیر یکی از بزرگترین مؤسسات صنعتی لوس آنجلس است و سالی / ۷۵۰۰۰ دلار درآمد دارد. او خود برایم تعریف کرد که سال گذشته مدت نه ماه به گردش دور دنیا پرداخت و از مؤسسه تحت سرپرستی اش دور بود و در غیاب او آب هم از آب تکان نخورد. می دانید چرا؟ او عقیده داشت در همان مؤسسه افرادی کار می کنند که فقط هفته ای صد دلار حقوق می گیرند و خیلی هم بهتر از او به فوت و فن کارها واردند و اگر مؤسسه را به دست ایشان بسپاری با کفایت و مدیریت بهتری اداره اش خواهند کرد اما آن چه مانع ترقی و پیشرفت اینان شده و درجا نگهشان داشته فقدان حس جاه طلبی و افکار خلاقه و مبتکرانه که از اعماق ضمیرشان سرچشمه می گیرد، بوده است.

غنا و ثروت را در خود بیابید

ایده ثروت خیال و پنداری باطنی است که از ضمیر شخص نشأت می گیرد. هیچ کس با گفتن این کلمات که «من میلیونر می شوم، من پولدار می شوم» میلیونر و پولدار نخواهد شد. هنگامی به گنجینه ثروت دست خواهید یافت که ایده آن را در ذهن تصویر کنید و به عبارتی روحتان را غنی سازید.

بدبختی بسیاری از مردم در این است که به هنگام فقر و

تنگدستی و یا از دست دادن شغل و مقام از امکانات نامرئی خود استفاده نمی‌کنند. این مقدرات که جز قدرت لایزال ضمیر باطن چیز دیگری نیست در دوران سختی و مسکنیت بیشتر بهیاری انسان درمانده خواهد آمد مشروط بر آن که شخص مستاصل در آن احوال بتواند از این گنجینه فناپذیر هستی خود به موقع استفاده نماید.

کسی که جز به بدبختی و بیچارگی خویش نمی‌اندیشد یقیناً جز سیه‌روزی و تنگدستی نصیبی نخواهد برد. به عکس آنان که جز به رفاه و گشاده‌دستی فکر نمی‌کنند فرجامی جز این نخواهند داشت. انسان برای گرسنگی کشیدن و در فقر و فاقه زندگی کردن آفریده نشده است. هر کس می‌تواند و باید از ثمره اندیشه‌اش بهره مادی بگیرد و به قدر امکان در رفاه و آسایش زندگی کند. پس از هم اکنون افکار یاس آور و منفی و مخرب را از ذهن برانید و شایستگی انسان بودن خویش را اثبات نمایید.

بهره‌ای که بانک روح می‌پردازد

به هنگام مطالعه این سطور شاید به خود گفته باشید که «من هم طالب پول و موفقیت هستم». پس برای نیل به این مقصود ابتدا سه چهار مرتبه در روز این آرزوی خود را به زبان آورید تا در ضمیر باطن‌تان به خوبی نقش بندند. سپس دقت خود را روی این قدرت بیکرانی که در اعماق وجودتان نهفته متمرکز سازید. شرایط

و نتایج حاصله به طبیعت و سرشت ذاتی شما و خصایل روحی‌تان مرتبط. خواهد گشت. در این گونه مواقع به اصالت پولدار شدن نمی‌اندیشید بلکه قدرتهای پنهان ذات خود را به یاری خواهید خواست. با ادای کلمه «ثروت» غنای روحی خود را افزایش می‌دهید و از آن در جهت خواسته‌های خود کمک می‌گیرید.

احساس غنا، شخص را غنی می‌سازد. روح هر کس شباهت بسیار به بانک دارد. هر چه در آن بگذارید سودی هم عایدتان خواهد کرد و بر سرمایه و پس اندازتان خواهد افزود. خواه این ایده مربوط به ثروت باشد و یا فقر به هر حال بهره‌ای مناسب کیفیت خود دریافت خواهد داشت. حال بر شما است که کدامیک را انتخاب نمایید.

چرا شکست بخوریم؟

بارها به افرادی برخوردیم که لب به شکوه و شکایت می‌گشایند و ناله و فغان سرمی‌دهند:

- ای بابا... من روز و شب به خودم تلقین می‌کنم که آدم پولداری هستم و وضعم خیلی خوب است، ولی هیچ اتفاقی هم نیفتاده و وضعم به همان صورت قبلی مانده و بدتر شده که بهتر نشده.

بعد از آن که آنها را به دقت زیر سوال می‌گرفتم معلوم می‌شد که اینان به خودشان هم دروغ می‌گویند!

یکی از آن جماعت به من گفت:

- من آن قدر به خودم تلقین کردم که ثروتمند شده‌ام و در رفاه به سر می‌برم که دیگر خسته شدم و وضعم از آن چه بود بدتر شد. پس از شنیدن اظهارات او این نکته بر من مسلم شد که قسمتی از ادعای وی با واقعیت وفق نمی‌دهد و بعد از تحقیق آشکار شد که سخنان وی توسط وجدان آگاهش طرد شده و این درست عکس ادعای وی را اثبات می‌کرد.

صداقت گفتار زمانی پذیرفته می‌شود که منجر به تعارض و برخورد ذهنی نگردد؛ اظهارات مردی که فغان می‌کرد وضعش از قبل هم بدتر شده به این دلیل مورد پذیرش ضمیر باطن قرار نگرفته بود که آن گفته‌ها موید فقر وی بودند. ضمیر باطن آن چه را که شخصاً از صمیم قلب نسبت بدان مطمئن شده و آن را حقیقت یافته، می‌پذیرد نه سخنان مبهم و گفته‌های پوچ و بی‌معنی را. ضمیر باطن ایده یا عقیده و ایمان مسلط را با آغوش باز می‌پذیرد.

چگونه از برخوردهای ذهنی بپرهیزیم؟

برای کسانی که همواره دچار برخوردهای ذهنی خویش هستند راه حلی ارائه می‌کنیم.

قبل از خواب این تمرین را، به‌طور مرتب، انجام دهید و چندین بار تکرار کنید:

- هر شب و هر روز منافع من بیشتر می‌شوند.

این تلقین جنبه ابهام و کلی‌گویی ندارد و در ضمن در ضمیر

باطن نیز بحث و جدلی ایجاد نمی‌کند زیرا با کمبودهای انسان هیچ تناقضی به وجود نمی‌آورد.

به یکی از دوستان که وضع مالی نابسامانی پیدا کرده و در شرف ورشکستگی بود توصیه کردم قبل از خواب به تمرینهای آرام‌سازی روح و جسم بپردازد و بعد از اینکه احساس کرد هیچ تنشی ندارد جمله زیر را تکرار کند:

- روز بروز به فروش من اضافه می‌شود.

این اظهارات موجب هماهنگی ضمیر آگاه و ضمیر باطن او - که بینشان جدایی افتاده بود - گردید و نتایج خوبی در پی آن به بار آمد.

چک سفید امضاء نکنید!

زمانی که چک سفیدی امضاء می‌کنید خود را به نیستی و تباهی سوق می‌دهید و در آن صورت است که در هنگام بحران مالی و ورشکستگی به خود می‌گویید:

- من که دیگر کارم تمام شد!

یا اینکه:

- خانام را باید به ثمن بخس بفروشم تا گیر طلبکارها نیفتم.
هنگامی که وحشت آینده شما را در خود می‌گیرد و روزهای تیره و تاری پیش چشم مجسم می‌کنید باز هم چک سفید دیگری را امضاء کرده‌اید و سند بدبختی و رقت خود را تنظیم نموده‌اید.
در شرایط منفی زندگی، ضمیر باطن، ترس و دلهره و اظهارات

یاس آور شما را به عنوان درخواست و آرزویتان می گیرد و طبق وظایفی که به عهده دارد آنها را به صورت موانع و مشکلات و فقر و مرض و محرومیت روی هم تلنبار می کند.

کسی که فکر رفاه در سر دارد به آرزویش می رسد همان طور که اگر کسی از بدبختی و تنگدستی بترسد آن روز را نیز به چشم خواهد دید که گفته اند: «از هر چه بترسی به سرت می آید!». هر چه را از ضمیر باطن بخواهی با سود چند درصد تحویل می دهد پس بهتر آن که از او خیر و رفاه بطلبی نه بدبختی و بیچارگی را! هر روز صبح که از خواب بلند می شوید در ضمیر باطن خود سعادت و نشاط و امید و سخاوت وجود و کرم بنشانید و بر آنها پافشاری کنید و در سایر اوقات روز نیز سری به خواسته های خود بزنید یقین داشته باشید که این افکار جای گرفته در اعماق ضمیر باطن، سرانجام پاسخ مثبت خواهند داد.

منفی بافی نکنید!

این جمله را بکرات از زبان افراد مختلف شنیده ام:

- ای بابا!... من این کارها را بارها انجام داده ام و هیچ

نتیجه ای عاید نشده. این حرف ها باد هوا است!

در صورتی که بعد از تحقیقات مفصل به این نتیجه رسیده ام که

این آدم ها بعد از ده دقیقه گفته های القائی و مثبت خود را فراموش کرده و بار دیگر دچار ترس و وحشت شده و در نتیجه

هجوم افکار منفی، تعارضی در ذهنشان پدیدار گشته و تمام اثرات پربار قبلی یک باره از ضمیر باطنشان پاک شده و از بین رفته است. اگر دانه‌ای در زمینی کاشتید ولی چند دقیقه بعد آن را از زیر خاک بیرون آوردید دیگر بر و باری نخواهید یافت و محصولی بدست نخواهید آورد.

فرض کنیم که شما این گفته را به زبان رانده‌اید:

- من قادر به پرداخت این مبلغ نخواهم بود.

حال که به راستی قرار است چنین وضعی پیش آید پس بهتر است که قبل از ادای این جمله کمی تفکر کنید و آن را به این صورت تصحیح نمایید:

- روز و شب وضع مالی من بهتر می‌شود.

خوش بین باشید

ضمیر باطن شما کور ذهن و تنگ نظر نیست. مجموعه‌ای پربار از ایده‌های جور و اجور در اختیار دارد که در صورت نیاز آنها را در ضمیر آگاه حاضر می‌کند و به موقع شما را از تنگنایی که در آن گرفتار آمده‌اید، رهایی می‌بخشد. این روش را نیز در مواردی که کیسه‌تان ته کشیده و ارزها دچار نوسان شده، به کار خواهد بست. نگران نباشید. تمول و ثروت شما به میزان موجودی شما در بانک و یا خانه و اتومبیل و فرش و جواهراتتان بستگی ندارد. بدیهی است که اینها در هر جامعه‌ای به عنوان نماد لازم و مفید ارزش دارند اما فراموش نکنید که جز نماد و مظهر

چیز دیگری نیستند.

مقصود این که اگر بتوانید ضمیر باطن خود را به این نکته متقاعد سازید که سرمایه و جودی شما در ذاتان قرار گرفته همین کافی است تا در تمام عمر از این عامل مهم بهره‌گیری و هیچ هراسی به دل راه ندهید و در هر وضعی که زندگی می‌کنید ترس و وحشتی از بی‌پولی و تنگدستی نداشته باشید.

تنگ‌نظری یا حسادت؟

همه ما در زندگی بارها به افرادی برخورد کرده‌ایم که لاینقطع از دست زمانه ناله و شکایت سر می‌دهند و زمین و زمان را به باد شماتت و ملامت می‌گیرند و جملگی را به یک تیغ می‌رانند و مثلاً می‌گویند:

- فلانی یک دزد تمام عیار است و به صغیر و کبیر رحم نمی‌کند. آن دیگری رحم سرش نمی‌شود. مواظب باش دم پرش نروی که تا گردنت کلاه می‌گذارد!

روی سخن اینان بیشتر با کسانی است که سر و گردنی از دیگران بالاترند و مردمی خود ساخته بوده‌اند که از اعماق اجتماع خود را بالا کشانده و به پست و مقام و پول و ثروتی دست یافته‌اند. این منتقدان چنین می‌پندارند که اگر آن افراد مبتکر و موفق را از تارک اقبال به‌زیر آورند خود خواهند توانست در جایشان بنشینند. حال آنکه دلیل عمده نگون‌بختی ایشان همانا محکوم کردن خواستها و تمایلات و آرزوها و نیازهایشان

می‌باشد. بهترین دلیلی که چوب محکومیت بر فرق دوستان موفق‌شان فرود می‌آورند همین است که خود مشتاق و حسرتمند زندگی سرشار از موفقیت دیگران بوده‌اند. گویی با عیبجویی کردن از دوستان و یاران کامگار، خود نیز کامیاب می‌شوند.

غبطه‌خوردن

احساسی که در اعماق دلمان رخنه می‌کند و گاه خود از وجود آن بی‌خبریم غبطه‌خوردن است. مثلاً این خبر به گوشتان می‌رسد که یکی از اقوام چند بسته اسکناس به حساب پس‌اندازش در بانک گذاشته است. شما فاقد این پول هستید و همین شما را به غبطه‌خوردن وامی‌دارد.

برای زدودن این تعبیر نابجا از ذهن باید به خود بگویید: «من از سعادت و رفاه این شخص خیلی خوشحالم. من همیشه برای او آرزوی خوشبختی بیشتر می‌کنم!»

نشاندن افکار رشک‌آلود در ضمیر کار بسیار ناپسندی است زیرا شما را در موقعیت منفی قرار می‌دهد و به جای اینکه خود به‌سوی رفاه و آسایش گام بردارید، خوشبختی و آرامش از چنگ شما می‌گریزد. به جای اینکه با دیدن مال و منال و جاه و جلال کسی دچار حسادت و تنگ‌نظری بشوید بلافاصله برای او آرزوی سعادت و تمول بیشتر بکنید و سپاس خدای را به جای آورید که از شما نیز مضایقه نشده است. این آرزو هر نوع فکر منفی را از سرتان بیرون خواهد راند و برطبق قانون ضمیر باطن

خود نیز از غنای مادی و معنوی برخوردار خواهید شد.

موانع ذهنی را از میان برداریم

اگر به کسی برخورد کردید که اطمینان یافتید ثروتی از راه کلاشی و نامشروع به دست آورده نگران او نباشید و دست از انتقاد بردارید و بدانید که این فرد از اصول معنوی و روحی پیروی نکرده بلکه همین اصل مالا او را مکافات خواهد کرد. سخنانی به زبان جاری نسازید که موجب ناراحتی خودتان گردد و اگر خود نیز در صدد یافتن راهی هستید تا از وضع بد مالی خلاصی یابید تنها بکوشید تا موانع و سدهای ذهنی خویش را از پیش پا بردارید و گرنه بد و بیراه گفتن به این و آن دردی را درمان نخواهد کرد.

به هنگامی که شب‌ها به بستر می‌روید کلمات «رفاه، آسایش، خوش بودن» را به آرامی و ملایمت چندین بار به زبان آورید تا در اعماق جانتان ریشه بگیرد. چنان آرام دراز بکشید که گویی در گهواره‌ای آرمیده‌اید و لالایی‌وار این کلمات را برای خود به زبان می‌آورید. نتایج آن شگفت‌انگیز خواهد بود و این شعبده‌بازی نیست بلکه یکی دیگر از ترفندهای ضمیر باطن است.

خلاصه مطالب

از نیروی روحیه و قوای نامرئی خود استفاده کنید:

- ۱- با کمک ضمیر باطن فقر و فاقه را از خود دور کنید.
- ۲- برای به دست آوردن لقمه‌ای نان کارتان را به اعمال شاقه بدل سازید. شادی و نشاط را با کار همراه سازید.
- ۳- آسایش و رفاه یک تعبیر باطنی است. ایده آرامش را در ضمیر خود بوجود آورید.
- ۴- بسیاری از افراد نگون‌بخت از امکانات و استعدادهای نامرئی خود بهره نمی‌گیرند.
- ۵- شب‌ها قبل از خواب به مدت پنج دقیقه زندگی خوش و شاد فردایتان را در خاطر مجسم کنید و مابقی کارها را به ضمیر باطن بسپارید.
- ۶- احساس غنی بودن غنای واقعی را به دنبال خواهد داشت. این فکر را هرگز از خاطر دور نکنید.
- ۷- بین ضمیر آگاه و ضمیر باطن همواره باید هماهنگی وجود داشته باشد. ضمیر باطن آن‌چه را که واقعی می‌پندارید، قبول خواهد کرد و ایده مسلط را به خود راه خواهد داد. پس آن‌چه را طبیعت از تندرستی و شادی و بهره‌گیری از مواهب و ثروت وعده داده در دل راه ندهید و افکار منفی را به دور بریزید.
- ۸- همیشه به خود تلقین کنید: «روز به روز وضعم بهتر می‌شود!»

۹- فروش هر کالا زمانی حالت تصاعدی پیدا می‌کند که فروشنده به خود بگوید: «فروشم از روز پیش بهتر می‌شود من پیش می‌روم و ترقی می‌کنم».

۱۰- سند بدبختی خود را با گفتن عبارت‌های یاس آور امضاء نکنید: «من کارم تمام است، همه چیز خود را از دست داده‌ام و غیره...» این قبیل اظهارات فقط به نابودی محض شما خواهد انجامید.

۱۱- با نشانیدن افکار موفقیت‌آمیز در ذهن، بهره آن را صد چندان دریافت خواهید داشت.

۱۲- آن‌چه را که از راه تلقین به ذهن می‌سپارید چند لحظه بعد نباید انکار نمایید و اثر آن را خنثی کنید.

۱۳- غنا و ثروت واقعی در روح هر شخص نهفته. ممکن است صاحب افکاری باشید که میلیون‌ها دلار بیارزد ضمیر باطن ایده لازم را در اختیارتان قرار خواهد داد.

۱۴- رشک و حسد سنگ‌هایی هستند که چون به آسمان بیندازید به سر خودتان خواهند خورد. از خوشبختی و رفاه مردم خوشحال بشوید و بر آنها غبطه نخورید.

۱۵- موانعی که در ذهن دارید مانع دستیابی شما به منبع رفاه و آسایش می‌شوند. این موانع را از پیش پا بردارید تا بتوانید به سعادت واقعی دسترسی پیدا کنید.

فصل دهم

جایگاه انسان در زندگی

یکی از اصول حقوق بشر استفاده از مواهب مادی زندگی است. آزاد بودن و شاد زیستن و خوشبخت زندگی کردن حق مسلم هر انسان می باشد. ولی برای یک زندگی سرشار از خوشی و رفاه بایستی از حداقل ثروت برخوردار بود.

اصول حیات

بشر به دنیا می آید تا از نعمت ها و برکات زندگی لذت ببرد و از لحاظ مادی و معنوی در آسودگی خاطر عمر به سر آورد. هر انسان باید بتواند با فراغ بال و در آسایش خیال زندگی نماید و بر علم و کمال بیفزاید و از گذران روزگار سختی نبیند. نگاهی به دور و بر خود بیفکنید و زیبایی های طبیعت و غنای آن را بنگرید تا به صحت مدعا پی ببرید. طبیعت سخاوتمند و گشاده دست است. خلاف طبیعت نباید رفتار کرد.

حال که می‌توانید از غنای ضمیر باطن خود استفاده نمایید پس چرا زحمت بیهوده می‌کشید و در صدد جوش دادن و آشتی دادن دو ضمیر خویش نیستید؟ غنی شدن کار دشواری نیست فقط بایستی از راه و روش آن مطلع بود. در ضمن نباید فراموش کرد که غایت زندگی انباشتن ثروت به روی هم نیست بلکه هدف زندگی شاد و خوش زیستن است.

پول یک نماد و یک نشانه است

پول نماد و نشانهٔ مبادلات است و اگر به درستی خرج شود رفاه و آسودگی را به همراه خواهد آورد. اصولاً پول مظهر اقتصادی هر کشور است. اگر خون به طور صحیحی در عروق و شریان‌ها گردش نماید بدن از صحت و سلامت برخوردار خواهد شد و اگر پول گردش درست و آزادانه‌ای در زندگی داشته باشد، صاحب خود را از حیات سالم اقتصادی بهره‌مند خواهد ساخت. اگر مردم جامعه‌ای پولهای خود را در کف خانه و یالای جوراب و متکا و قوطی حلبی پنهان نمایند می‌توان گفت این جامعه هراس‌زده دچار ناراحتی اقتصادی گشته است. پول بعد از تحولات بسیار به صورت سیستم مبادلاتی فعلی درآمده است و جای کالاهایی از قبیل نمک، مروارید و سایر اجناس و کالاهایی را که به صورت پایاپای رد و بدل می‌شدند، گرفته است. ثروت بشر اولیه، به مقیاس احشام و گله و رمه‌ای که داشت، ارزیابی می‌گردید. اما امروزه حمل یک دسته چک بسیار آسان‌تر از

به دنبال کشیدن صدها راس گاو و گوسفند می باشد.

چه کنیم تا دچار فقر و مسکنت نشویم

شناخت نیرو و استعداد باطنی بهترین روش برای برخوردار شدن از انواع ثروت های مادی و معنوی می باشد. شخصی که درباره قوای نفسانی اطلاعاتی دارد و می داند چگونه از آنها بهره بگیرد، در هر موقعیت ناخوشایند مالی که قرار گیرد و در هر وضعیت نامطلوب اقتصادی از قبیل جنگ و پایین و بالا رفتن ارزش پول و اعتصابات و غیره... خواهد توانست جل و پوستش را از آب بیرون بکشد و وامانده نشود. او ضمیر باطن خود را ثروتمند ساخته و با این ایده آن را انباشته و همونیز به وی کمک خواهد کرد و در هر موقعیتی به یاریش خواهد شتافت. او می داند که قادر خواهد بود با مقدار سرمایه ای که برایش مانده بساطی علم کند و با آن به رونق کسب و کارش بیفزاید و زندگیش را سر و سامان ببخشد. فرض کنیم برای چنین شخصی مصیبتی پیش آید و مثلاً ارزش پول تا حد وحشت آوری سقوط کند (مثل سقوط مارک بعد از جنگ جهانی اول در آلمان) در این صورت او دست به خودکشی نخواهد زد بلکه با همین پول بی ارزش کار و کاسبی جدیدی به راه خواهد انداخت و زندگیش را با آن روبراه خواهد ساخت.

چرا بی پولی؟

با خواندن این سطور بسیاری از خوانندگان خواهند گفت: «راستش را بخواهی این حقوق و مواجب ارزش کار مرا ندارد. حق من بیشتر از اینها است». ولی اگر راستش را بخواهید در سراسر گیتی از این حیث ظلم و جور فراوان است و منصفانه رفتار نمی‌شود و حق کشی بسیار است و از ازل تا بوده چنین بوده و خواهد بود. اما سوای اینها بسیاری از کسانی که در این باب شکوه و شکایت سر می‌دهند، در زمره افرادی هستند که برای نفس پول ارزشی قائل نیستند و آشکارا و یا در خفا آن را محکوم می‌کنند (خاطر نشان می‌کنیم احترام گذاشتن به پول سوای زراندوزی است که صفتی مذموم و ناپسند می‌باشد) کار را به جایی می‌رسانند که پول را «کشیف» می‌خوانند و یا این که می‌گویند: «زرپرستی سرمنشاء تمام دردها و مصایب بشر است» دلیل دیگر اینکه اینان غالباً، بی‌آن که خود بدانند و بخواهند، خواری طلب هستند و از فقر و مسکنت بیش از تنعم و رفاه لذت می‌برند و شاید این نیز از طبع خود آزارشان مایه گرفته باشد. این نمونه‌ها بیشتر به نحوه تحصیلات، سواد، فرهنگ، خرافات و تعبیرات غلط از گفتار بزرگان و سیاستمداران ارتباط پیدا می‌کند.

زندگی متعادل

یک روز مردی در کمال صراحت به من گفت:

- من آدمی هستم که از پول بدم می‌آید و آن را مایه و

مسبب انواع بلاها و مصیبت‌ها می‌دانم.

این کلمات از ذهن فردی غیرمتعادل و عصبی مزاج تراوش می‌کرد. بدیهی است که پول‌پرستی که جنبه افراطی و مذموم زراندوزی است، خود نیز موجب عدم تعادل در زندگی افراد می‌گردد و برای آن نیز نباید ارزشی قائل گردید. اما بشر بایستی در هر زمان از نیرو و اعتبار عقل و خردش بهره بجوید. بعضی‌ها تشنه قدرتند و برخی دیگر عطش پول‌پرستی دارند. اگر کسی تمام کانون وجودش را حول محور این جمله متمرکز کند و بگوید که:

- پول تمام هدف من در زندگی است... من فقط می‌خواهم پول جمع کنم و به چیز دیگری توجه ندارم.

این شخص نیز اصالت حیات خود را فراموش کرده و از یاد برده است که هدف زندگی گردآوری پول نیست بلکه حفظ تعادل است. ابتدا باید روح خود را آرامش و غنا بخشید و هماهنگی و سازگاری پیشه کرد و در هر حالتی روحیه خود را نباخت و شاد و سرحال و بندگانست باقی ماند و دچار یاس و شکست نگردید و گرنه زراندوزی و پول‌پرستی با طبع بشر میانه‌ای ندارد و در این صورت است که می‌تواند منشاء هر بدبختی و مصیبتی گردد.

بار دیگر تکرار می‌کنیم که اگر پول را هدف منحصر به فرد خود در زندگی قرار دهید انتخاب نامناسبی داشته‌اید. بعد از سالها تلاش و دوندگی برای اندوختن پول و ثروت اینک که به هر حال

به منظور خود دست یافته‌اید تازه متوجه می‌شوید غایت زندگی تنها پول نیست و این جا است که خلاء عظیم و گرانی در وجود خود احساس می‌کنید. هر کس باید به استعداد های باطنی خویش پی ببرد و جایگاه خود را در زندگی مشخص نماید و از زیبایی و شادمانی و نشاط حیات بهره‌ها بگیرد و در خوشی و شادکامی دیگران نیز سهیم باشد و از کمک به هم‌نوع غافل نماند. درک قوانین ضمیر باطن خود گنجینه‌ای است که با هیچ یک از ثروت‌های دنیا قابل قیاس نمی‌باشد زیرا در صورتی که توفیق ادراک این اصول را یافتید به ثروتی معنوی دست می‌یابید که با هیچ گوهر مادی قابل قیاس نخواهد بود.

فقر ذهنی چیست؟

در فقر و تنگدستی هیچ حلاوت و لطفی وجود ندارد و آن نیز به‌سان امراض دیگر ذهنی ممکن است کسی را آلوده کند و واقعیت را از جلوی چشمان شخص دور سازد. هنگام بیماری به‌این فکر می‌افتید که نظم وجودتان به‌هم ریخته و در صدد یاری گرفتن از پزشک و غیره بر می‌آیید تا بار دیگر تندرستی را به پیکر خود بازگردانید. این مثال در مورد پول صادق است که اگر در جریان زندگی گردش نکند، حیات اقتصادی شخص دچار اختلال خواهد شد که باید بلافاصله در رفع آن کوشید.

گفتیم که اصالت زندگی به‌جانب شادی و رفاه و تندرستی متمایل است. بشر پای به‌این جهان نمی‌گذارد تا در مزبله‌دانی

زندگی نماید و آشغال و پوست درخت و علف بخورد. او در طلب رفاه خویش تمدنی چنین شکوفان به وجود آورده است. افکار خود را از هر نوع عقاید خرافی پاک کنید. حال به این روی سکه بنگریم که آیا می‌توان پول را کثیف و نجس نامید؟ اگر چنین طرز تفکری داشته باشید به آن امکان می‌دهید تا با بالهای خود از چنگ شما بگریزد و به آشیانه‌ای دیگر برود. فراموش نکنید با محکوم کردن پول، خود را از داشتن آن محروم خواهید ساخت و به عبارت واضح‌تر آن چه را که انتقاد می‌کنید به‌سوی خود جلب نخواهید کرد.

برخورد منطقی

با این روش ساده قادر خواهید بود برخورد منطقی با پول داشته باشید. روزی چندبار این گفته را به‌زبان جاری سازید: «من از پول به‌نحو عاقلانه‌ای استفاده می‌کنم و اسراف و ولخرجی نمی‌کنم. پولی که چرخ زندگی مرا به‌گردش درمی‌آورد به زندگیم رونق و رفاه می‌بخشد. اگر پول را منطقی و صحیح خرج کنم از من قهر نمی‌کند و زندگیم را می‌چرخاند. من از نعمت‌هایی که خدا به‌من داده سپاسگزارم.

تفکر علمی و پول

فرض کنیم که در زمینی معدن طلا، نقره، سرب، مس و یا آهن پیدا کردید. آیا خواهید گفت که این‌ها مواد خطرناکی

هستند؟ پس هر بدی و ناراحتی زائیده فکر بشر است. فکری که از وجدان مغشوش و تیره و تاریک و تراوش می‌کند و از غفلت و جهالت و تعبیر غلط او از زندگی و به کارگیری ناصواب ضمیر وی ناشی می‌شود. و گرنه اورانیوم، سرب و سایر فلزات هم می‌توانند به صورت شیئی مبادلاتی در روابط اقتصادی در آیند، همان طور که ما اکنون از اوراق و اسناد و چک و سفته و نیکل و نقره و طلا هم استفاده می‌کنیم. پس این اشیاء ذاتاً نمی‌توانند بد و خطرناک و آفت‌زا باشند. امروزه فیزیک‌دان‌ها و شیمیست‌ها به تجربه دریافته‌اند که تنها اختلاف و تفاوت موجود بین فلزات، تعداد و میزان سرعت الکترون‌های آنها است که به دور هسته مرکزی می‌چرخند و باعث امتیاز هر یک می‌گردند. حتی بوسیله بمباردمان اتم‌ها در سیکلوترون نیرومند، می‌توان فلزی را به فلز دیگر تبدیل کرد. در تحت برخی شرایط، طلا به جیوه تبدیل می‌گردد. من اطمینان دارم که دانشمندان ما در آتیه نزدیک قادر خواهند شد در آزمایشگاه‌های خود طلای ترکیبی درست کنند و آرزوی کیمیاگران قرون گذشته را صورت تحقق بخشند. همین‌طور عقیده دارم که هیچ آدم عاقلی گناه نگون‌بختی خود و هموعان و اطرافیان‌ش را به گردن ایزوتوپ و نوترون و الکترون و پروتون‌ها نمی‌اندازد!

اسکناسی که در جیب دارید از اتم‌ها و مولکول‌هایی تشکیل شده که الکترون‌ها و پروتون‌های آن هم ارزش پول تنظیم شده‌اند. تعداد و میزان سرعت آنها تنها وجه تمایزی است که بین

کاغذ و اسکناس وجود دارد.

رابطه نیاز و پول

چند سال قبل به جوانی برخورد کردم که قصد داشت جراح بشود اما سرمایه لازم را برای ادامه تحصیلات نداشت و از این موضوع به شدت در رنج بود. به او گفتم اگر دانه‌ای در زمین بکار دانه مزبور برای بارور شدن و ثمر دادن آن چه را که نیاز داشته باشد به سوی خود جلب می‌کند و او می‌تواند از این مثال الهام بگیرد و زندگی خود را براساس آن تنظیم کند.

جوان نامبرده برای امرارمعاش در مطب پزشکان کار می‌کرد و شیشه‌های پنجره‌ها را تمیز می‌کرد و اتاق‌ها را جارو می‌زد. اما خود به من گفت هر شب که به بستر می‌رفت ورقه دکترای خود را می‌دید که بر روی دیوار در قابی نصب شده و حتی اسم خود را به وضوح بر آن تشخیص می‌داد. البته او روزها در شیشه قاب‌های گواهینامه پزشکانی که مطب‌شان را نظافت می‌نمود نام خویش را در میان آن قاب‌ها می‌دید و این جای هیچ تعجیبی نداشت.

یکی از پزشکان مزبور که از جوان بسیار خوشش آمده بود طریقه آمپول زدن و باندپیچی کردن را به او یاد داد و بعد از چندی به صورت دستیار خویش در مطب وی را استخدام کرد و کار به جایی رسید که او را به هزینه خود برای ادامه تحصیل به دانشکده طب فرانسه فرستاد. همان جوان که روزگاری آرزو

داشت جراح شود اینک یکی از بهترین و حاذق ترین پزشکان جراح کانادا می باشد. او با استفاده از قانون جاذبه و بهره گیری از استعداد های ضمیر باطن خود به هدف خویش نایل گردید. اما آنچه مهم است این که در عالم رویا و بیداری خیال دکتر شدن لحظه ای از ذهن او بیرون نمی رفت. او شب و روز خود را با این ایده سپری می کرد. آن را در ضمیر باطن نشانده بود و دمی از تقویت آن دست نمی کشید و از طریق نیروی تخیل بر عمق و وسعت آن می افزود تا در او به صورت اعتقاد شکل گرفت و آنگاه آنچه را که برای تحقق رویایش نیاز داشت در خود گرد آورد تا سرانجام به آرزویش دست یافت.

آیا زیاده خواهی یک عیب است؟

اگر برای سازمان و موسسه ای فعالیت می کنید که تصور می کنید روسا و مقامات مافوق قدر زحماتتان را نمی دانند و به اندازه ارزش کاری که برایشان انجام می دهید پول و مزد کافی پرداخت نمی کنند یقین داشته باشید که روزی رئیس کارگزینی احضارتان می کند و می گوید:

— ما ناچاریم همکاری خود را با شما قطع کنیم.

در واقع این خود شما بودید که حکم اخراجتان را به دست خویش امضاء کردید. رئیس کارگزینی عامل اجرای تمایل منفی ذهنی شما به شمار می رفت و چاره ای جز این کار نداشت. این کار به موجب اصل عمل - عکس العمل صورت گرفت. عمل افکار

شما بود و عکس العمل پاسخ ضمیر باطنتان.

چگونه بر مشکلات مالی غلبه کنیم؟

بارها با افرادی برخورد کرده‌اید که به راحتی پشت سر دیگران غیبت می‌کنند و زبان به بدگویی می‌گشایند:
- فلانی را دیدی؟... از آن قالتاق‌ها و دزدهای سرگردنه است.

- آن یکی را می‌شناسی؟... از آن دزدهایی است که لنگه ندارد. مژه را با ابرو می‌زند. من از موقعی که آه در بساط نداشت می‌شناسمش.

- آن یکی به نان شب محتاج بود، حالا پولش از پارو بالا می‌رود و خدا را بنده نیست!

اگر با روحیه گوینده این گفته‌ها آشنا باشید مالا متوجه خواهید شد که او اصولاً فردی است که یا در وضع بد مالی به سر می‌برد و یا هرچه می‌دود به جایی نمی‌رسد و یا رفقای که آنان را به باد حمله گرفته بر او پیشی گرفته‌اند و او اینک تلخ گشته و بر ایشان حسد می‌ورزد. البته علت شکست هر کس دلایل مختلفی دارد. او با طعن و لعن دوستان و همقطاران و همکاران، محکوم ساختن مال و منال ایشان افکار منفی را به سر راه می‌دهد و در نتیجه ثروت و سعادت که خود آرزوی تملک آن را داشت، از دست می‌دهد و شاهین خوشبختی را به آسانی به پرواز می‌آورد.

در واقع، تمنیات او به دو گونه ابراز می‌شود از سویی

می‌گوید:

- پول و ثروت به سراغ من هم خواهد آمد.

اما ندای خاموش‌تری در اعماق دلش زبان به شکوه می‌گشاید:

- من غبطه این مرد را می‌خورم که چرا خودم به‌جای او نیستم.

بخل و حسد نورزید و از ثروت و سعادت دیگران خوشحال شوید.

اگر از حیث اوضاع مالی خود نگرانید و بر سردوراهی سرگردان مانده‌اید و نمی‌دانید کدام راه را انتخاب کنید بهتر آن است که این گفته را آویزه گوش قرار دهید و آن را چندبار در شب به‌هنگام خواب تکرار نمایید:

- عقل و خرد و هوش بیکرانم راه را به‌من نشان خواهد داد.

بعد از مدتی به‌عیان متوجه خواهید شد که راه اصلی را یافته‌اید و زمانی که بتوانید ارزش‌های خود را بشناسید و از آنها بهره‌بگیرید، فرارسیده است.

در بسیاری از فروشگاه‌های بزرگ کارآگاهانی اجیر شده‌اند تا افرادی را که دستبرد و به‌اصطلاح بهتر ناخنک می‌زنند و جنس بی‌ارزشی را کش می‌روند، دستگیر نمایند و یا با استفاده از سیستم مراقبت الکترونیکی سارقان را به‌دام اندازند. هر روزه چند نفری هم گیر می‌افتند و این روند هم‌چنان ادامه می‌یابد. البته این قبیل آفتابه دزدها افراد حقیری هستند که نه تنها از حیث

فکری در وضعیت پست و حقیرانه‌ای زندگی می‌کنند، بلکه اصولاً صلح و آرامش و شرافت و سعادت و هماهنگی و اراده و اعتماد بنفس را نیز از خود سلب می‌نمایند. از سویی دیگر پرستیژ اجتماعی و آرامش وجدان و نام نیک خویش را هم به باد فنا می‌دهند. اینان معمولاً کسانی هستند که خود را خیلی دست کم گرفته‌اند و با طرز کار ذهنیات و قدرت خلاقه آن آشنا نیستند که دست به این قبیل کارها می‌زنند. اگر فقط کار را به وجدان باطنی خود حواله می‌دادند همو راه درست زندگی را نشانشان می‌داد و آنگاه با تکیه بر اعتقاد و پشتکار و صداقت خود می‌توانستند از گرداب مذلت‌باری که بدان گرفتار آمده بودند، خلاصی یابند و بر دوش اجتماع گرانبار نگرندند.

پس انداز دایمی چگونه میسر است؟

برای پیمودن راهی که ما را به رفاه و آسایش می‌رساند، نیازی به تلاش و جد و جهد فوق‌العاده نخواهیم داشت بلکه کافی است تا از قدرت‌های بیکران ضمیر و نیروی خلاقه اندیشه و تصویر ذهنی کمک بگیریم تا بتوانیم به سر منزل مقصود برسیم. قبل از هر کار این نکته را باید در مدنظر قرار دهیم که ضمیر باطنی ما بایستی ایده زندگی راحت را بپذیرد. تلقی ذهنی و امید دست یافتن به زندگی خوش و راحت خود کارساز خواهد گشت و دیری نخواهد پایید که این رویا به حقیقت خواهد پیوست. این عبارت را در قلب خرد نقش کنید و روزی چندبار

تکرار نمایید:

«من به نیروی سرشار ضمیر باطنم ایمان دارم. این حق من است که خوشبخت و شاد و سالم و در رفاه باشم. من از پول گریزان نیستم و آن را پیدا خواهم کرد. من ارزش استعدادهای خود را می دانم و با بهره گیری از آنها زندگی شرافتمندانه ای خواهم داشت و گرفتار بی پولی نخواهم شد»

خلاصه مطالب

چگونه از فقر و بدبختی بگریزیم؟

- ۱- حق خود را از مواهب زندگی بخواهید. ضمیر باطن شما خواسته هایتان را مورد توجه قرار خواهد داد.
- ۲- زراندوزی و خست و لثامت با شئون بشری منافات دارد. پول برای رفع حاجات کفایت می کند. برای به دست آوردن پول از گنجینه ضمیر باطن خود بهره بجوید.
- ۳- اگر پول گردش آزادانه ای در جریان زندگی داشته باشد شما در رفاه اقتصادی قرار خواهید داشت و این گردش را به جزر و مد تشبیه کنید که شب و روز از حرکت باز نمی ایستد. اگر موجی در دریا عقب نشست اطمینان داشته باشید که چندی بعد بار دیگر باز خواهد گشت.
- ۴- با شناخت کامل از ضمیر باطن و نیروی نهانی آن هرگز دچار

فقر و بی‌پولی نخواهید شد.

۵- یکی از دلایل بی‌پولی و بیکارماندن اشخاص محکوم کردن «پول» به معنای اخص است. هرچیز را محکوم کنید از داستان می‌گریزد.

۶- از پول برای خود بت و رب‌النوع نسازید. پول یک نشانه و نماد بیشتر نیست. فراموش نکنید که بزرگترین گنجینه دنیا در روح شما نهفته. شما به این دنیا آمده‌اید تا از یک زندگی متعادل برخوردار شوید و در صورت نبل به این خواست خود، پول به قدر نیازتان، پیدا خواهید کرد.

۷- پول را به عنوان تنها هدف خود در زندگی درنیاورید. ثروت، خوشبختی و آرامش را در وجود خودتان بجوید و پرتو عشق و مهر بر دیگران بتابانید.

۸- در فقر و مسکنت هیچ لطف و حلاوتی وجود ندارد. فقر نوعی بیماری روحی است که به سهولت می‌توان ریشه‌های آن را از بین برد و با نیروی ضمیر باطن خود را به سرعت از شر آن نجات داد و نسبت به درمان آن اقدام نمود.

۹- بشر پای به کره‌حاکمی نگذاشته تا در آشغال‌دانی زندگی کند و ریاضت بکشد و جل و پلاس بپوشد.

۱۰- هرگز به گفتن این جمله مباحثات نکنید که «پول چرک دست است» و یا «من از آن بدم می‌آید». هر چه را تحقیر کنید آن را از دست می‌دهید. هیچ چیز به خودی خود نه خوب است و نه بد. این سطح فکر شما است که بدان ارزش می‌بخشد.

۱۱- همواره این عبارات ورد زبانان باشد: «من پول خود را عاقلانه

و در راه درست خرج می‌کنم. با طیب‌خاطر که خرج کردم صدبرابر گیرم می‌آید».

۱۲- طلا و نقره و آهن و سرب و مس بدتر از پول نیستند. آن‌چه پول را بد و کثیف می‌سازد نحوه تلقی ذهن و ضمیر ما از آن است و این که در چه راهی آن را خرج کنیم.

۱۳- تصویرسازی آرزوها و گسیل آنها به ضمیر و تثبیت تصاویر موجب تحقق خواست‌ها می‌گردد.

۱۴- برای دست یافتن به شئی بی‌مصرف و بی‌ارزش بیهوده تلاش نکنید و خود را به زحمت نیفکنید. کلید گنج‌های گهربار در نحوه اجرای اصول ضمیر باطن قرار دارد. افکار منفی را به سر راه ندهید.

فصل یازدهم

چگونه موفق شویم؟

اصولاً باید مفهوم صحیحی از موفقیت به دست آوریم. موفقیت سپری کردن زندگی در شادی و آرامش و تندرستی است. برداشته‌های دیگر از قبیل خوشبختی و هماهنگی و کمال و امنیت‌خاطر و ایجاد تعادل در خود تماماً از «من» جای گرفته در اعماق وجود نشأت می‌گیرند. با توجه به گفته‌های پیشین، تأمل و تعمق درباره این مفاهیم نشاندن آنها را در ذهن سبب می‌گردد و در نهایت اگر به ایمان برسد به موفقیت دست خواهیم یافت.

سه گام به سوی موفقیت

نخستین گامی که باید در این راه برداریم شناخت کامل هدفی است که می‌خواهیم بدان دست یابیم. به عبارت بهتر داشتن عشق به هر کاری که انجام می‌دهیم موجب موفقیت ما می‌گردد. مثالی می‌زنیم: دارا بودن پایان‌نامه دانشگاهی برای یک روانکاو

کافی نیست. او بایستی مرتباً در جریان آخرین پژوهش‌های مربوط به رشته تخصصی خود قرار بگیرد و از پیشرفت‌های علوم در این زمینه آگاه شود و دمی از مطالعه مطالب علمی و مقالات و کتب روانشناسی دست نکشد. از پیشرفته‌ترین روش‌ها اطلاع حاصل کند تا بتواند دردها و آلام بیمارانش را تسکین دهد و در درمان ایشان بکوشد. پس روان‌پزشک و روان‌کاو موفق کسی است که نسبت به بیمارانش صمیمانه مهر بورزد.

شاید در این هنگام کسی اعتراض کند و بگوید:

- من اصلاً نمی‌دانم قدم اول را از کجا بردارم و چگونه

شروع کنم؟

پاسخ این است:

- هوش و خرد بیکران هر کس راه زندگی را نشان خواهد

داد.

این گفته را چندبار شمرده و به آرامی بیان کنید. هنگامی که آن را به صورت ایمان قلبی در آورید عقل‌تان در برگزیدن راه درست رهنمون‌تان خواهد گشت و از چشمه فیاض خرد خواهید نوشید و مسائل و مشکلاتتان را حل خواهید کرد. گام دوم موفقیت، انتخاب یک رشته و بخصوص استاد و بهره‌شدن در آن است.

مقصود این است که از این شاخه به آن شاخه نپرید. مثلاً اگر رشته شیمی را برگزیده‌اید در یکی از قلمروهای بیکران آن به تحقیق و مطالعه بپردازید و در همان زمینه فعالیت خود را ادامه

دهید تا از کار آیی و شهرت بی بدیلی برخوردار گردید. تمام دقت و توجه خویش را حول کاری که برگزیده‌اید، متمرکز سازید تا نکته مجهولی برایتان باقی نماند و ملاً بتوانید منشاء خدماتی برای هموعان خویش گردید.

هدف باید والا و بلند و انسانی باشد. در آن صورت خواهید توانست هم از زندگی شاد و مرفهی برخوردار گردید و هم به‌همنوع خدمت نمایید.

اما برداشتن قدم سوم از همه مهم‌تر است. شما باید اطمینان حاصل کنید کاری که می‌خواهید با موفقیت به‌انجام رسانید صرفاً در جهت امیال و خواسته‌های شخصی شما قرار نداشته باشد و به‌عبارت دیگر فقط تمایلات خودخواهانه شما را ارضا نکند. در جهت اهداف انسانی قرار گرفتن و خود را خادم آن ساختن، بایستی یکی از اصول موفقیت هر شخص به‌شمار آید. به‌عبارت بهتر اندیشه و افکار و آرمان شما می‌بایستی در خدمت مردم قرار گیرد و آنگاه بازتاب اعمال خود را شاهد و ناظر خواهید گشت که به هر دست داده‌اید با همان نیز بازپس خواهید گرفت.

سنجش موفقیت واقعی

بعضی‌ها می‌گویند:

- فلانی با فروش روغن قلبی پول و پله‌ای به‌هم زد و پشتش را بست.

ممکن است این برداشت درست باشد ولی یقین داشته باشید

ثروتی که به این ترتیب به دست می آید به همان صورت برباد می رود. اگر از کسی می دزدیم یقین داشته باشید که از خودمان هم کسر می گذاریم چون در آن حالت روحی که گریبان گیر ما نیز خواهد شد بی گمان چوب کارمان را خواهیم خورد که حداقل آن بیماری و یا ایجاد آشفتگی در کانون خانواده است. آن چه می اندیشیم و احساس می نماییم، همان را نیز خلق می کنیم. باور ما زائیده افکار ما است.

کسی که از راه تقلب و دزدی و بریدن گوش دیگران ثروتمند شده به موفقیتی نایل نگشته زیرا با این پول به آرامش باطنی که لازمه زندگی شاد و سعادت بار است دست نخواهد یافت. برای کسی که از طریق کلاشی به مال و منالی رسیده راحتی وجدان مفهومی نخواهد داشت به ویژه آن که در بستر بیماری افتاده و یا از احساس گناه در عذاب باشد.

در لندن مردی برای رهایی از عذاب وجدان به دیدنم آمد و فتوحات دوران گذشته اش را برایم تعریف کرد که او از راه جیببری ثروت کلانی اندوخته و ویلایی در جنوب فرانسه و کاخی در محله اعیان نشین انگلیس دارد اما دمی از فکر گرفتار شدن به دست پلیس اسکاتلند یارد خواب و آسایش ندارد. همین اندیشه موجبات ابتلای وی را به بسیاری از بیماری های گوارشی و داخلی و اعصاب فراهم ساخته بود. او اینک خود از رفتار زشت و ناپسندش آگاهی داشت و از آن رنج می برد و احساس گناه می کرد. من درمانی جز این نیافتم که به سراغ پلیس

برود و خود را معرفی کند و از عذاب وجدان رهایی یابد. او این کار را کرد و به زندان هم رفت و بعد از آنکه مدتی در حبس ماند و بیرون آمد حال روحیش بسیار بهتر شده بود و به صورت شهروند شریفی درآمد و شغلی مناسب حال خویش پیدا کرد و از آن پس زندگی شاد و سعادت آمیزی یافت.

شخصی که شاهد موفقیت را در آغوش می کشد، کسی است که کارش را دوست دارد و بدان عشق می ورزد. پس از این موضوع نتیجه می گیریم که موفقیت به آرمانی بس والاتر تا انباشتن پول و ثروت، مربوط می شود. مردم موفق کسی است که دارای قدرت روحی فوق العاده ای است و درک عمیقی از مفهوم نیروی باطنی دارد. لکن بسیاری از صاحبان صنایع فعلی افرادی بوده اند که توانسته اند از نیروی ضمیر باطن خود به نحو احسن استفاده نمایند.

قدرت اندیشه را دست کم نگیرید

چند سال قبل طی مقاله ای که در مجله ای منتشر شد آقای «فلاگلر» صاحب یکی از کارخانه های مشهور زیتون راز موفقیت خود را چنین شرح داد:

«من مدت ها بود در آرزوی داشتن کارخانه ای برای تصفیه زیتون به سر می بردم. بارها آن را در عالم خیال به وضوح می دیدم که چگونه واگونت ها بر روی ریل ها، گونی های لبریز از دانه های زیتون را به کارگاه می برند. حتی سوت کارخانه را

می‌شنیدم و دودی که از لوله دودکش متصاعد می‌شد، می‌دیدم تا سرانجام رویای خود را در عالم حقیقت یافتم.»

در صورتی که آرزو و هدفی را به‌روشنی در ذهن مجسم کردید یقین داشته باشید با کمک اعجاز گرانه ضمیر باطن بدان دسترسی خواهید یافت.

ضمن برداشتن سه گام اساسی به سرمنزل موفقیت هرگز نبایستی نیروهای دست‌اندر کار وجود را دست کم بگیرید زیرا آنها به‌صورت انرژی لازم در پس هر پروژه موفقیت‌آمیز وارد عمل می‌شوند. اندیشه انسان آفریننده است. اندیشه در کنار احساس به‌صورت ایمان و اعتقاد ذهنی در ضمیر باطن جای می‌گیرد و آنگاه هرچه اراده کنید همان خواهد شد.

شناخت این نیروی خارق‌العاده شخص را از اعتماد به‌نفسی شگرف برخوردار می‌سازد که در بدو امر به وی آرامشی مطلق می‌بخشد. پس دست به هر کاری که می‌خواهید بزنید ابتدا بایستی نسبت به اصول ضمیر باطن خود شناخت کامل پیدا کنید و سپس با بهره‌گیری از قدرت‌های روحی خویش در شاهراه موفقیت گام بردارید. در این صورت هیچ مانعی قادر به جلوگیری از پیشرفت شما در مسیری که خواهید پیمود، نخواهد گشت.

یکی از هنرپیشگان مشهور سینما برایم تعریف می‌کرد که من با این که از تحصیلات و آموزش چندانی در امر هنرپیشگی برخوردار نبودم معه‌ذا از دوران طفولیت جز هنرپیشه شدن آرزویی در سر نداشتم. هر بار که از علف‌چینی مزرعه برمی‌گشتم

و یا در هنگامی که به دوشیدن شیر از گاوها می پرداختم نام خود را بر سردر تاترها می دیدم و تا سالها این رویا را در سر می پروردم تا اینکه عاقبت از خانه فرار کردم و مشغول کارهای پیش پا افتاده در استودیوها شدم تا سرانجام نام خود را، چنان که در خاطر تصویر می کردم، بر تابلوی اعلانات سینماها به چشم دیدم. اکنون من از قدرت شگرف تخیل برای تحقق آرزوهایم کاملاً اطمینان دارم.

چند سال قبل با داروساز جوانی آشنا شدم که در حدود چهل دلار در هفته درآمد داشت و علاوه بر آن مختصری هم از راه پورسانتاژ به دست می آورد. یک روز به من گفت:

- من روزشماری می کنم تا بیست و پنج سال دیگر به سن بازنشستگی برسم و از این داروخانه بیرون بروم و در پانسیونی به راحتی زندگی کنم.
در جوابش گفتم:

- چرا به همین مختصر قانعی؟ چرا در فکر خرید داروخانه نیستی؟ مگر دلت نمی خواهد که پسر دکترو دختر هنرمند شود؟ پس چرا دست به کار نمی شوی و به همین حقوق بخور و نمیر داروخانه قناعت می کنی؟
خندید و گفت:

- مثل این که از مرحله پرتی!... آخر با کدام پول. حقوق من کفاف سیر کردن شکم را نمی دهد چه برسد به این کارها!
برایش توضیح دادم تو آن چه را آرزو کنی و به عنوان

واقعیت به ذهن بسپاری و بدان ایمان داشته باشی دیری نخواهد پایید که بدان خواهی رسید. در قدم دوم ضمیر باطن پس از اطمینان از ایمان و اعتقادات به خواست قلبی، خود وارد عمل خواهد شد. سپس نوبت او برای تحقق آرزوهایش رسید ابتدا به تخیل پرداخت و در عالم خیال خود را می‌دید که به پادوها امر و نهی می‌کند و خود در جایگاه مدیریت نشسته است و نسخه می‌پیچد و دستور می‌دهد و با مشتری‌ها سر و کله می‌زند و غیره... او حتی به موجودی کلانی که در بانک پس انداز می‌کرد، می‌اندیشید و مثل یک هنرپیشه خوب ایفای نقش می‌کرد. از آن پس او جز به فکر تملک داروخانه نبود و اینک یقین حاصل کرده بود که در آتیه نزدیکی آن را از آن خود خواهد کرد.

حوادث جالبی بعداً پیش آمد. به علت اختلافی که با مدیر داروخانه پیدا نمود از کار اخراجش کردند اما بلافاصله در داروخانه دیگری که شعبه‌های متعدد و فروش فوق‌العاده داشت استخدام گردید و به دلیل کاردانی و لیاقتی که از خود نشان داد به سمت مدیر قسمت و بعد مدیر ناحیه تعیین گردید. ظرف چهار سال با پس اندازی که به هم زد توانست داروخانه‌ای دست و پا کند و نام آن را «داروخانه رویا» گذاشت و خود در این باره می‌گفت:

- این نام را از آن جهت انتخاب کردم که در واقع این داروخانه همان بود که من در عالم رویا آن را تصور می‌کردم. بعدها هر بار که او را می‌دیدم از ابراز امتنان و سپاس دریغ نمی‌کرد.

بهره‌گیری از ضمیر باطن در تمام امور

چند سال قبل طی کنفرانس‌هایی که می‌دادم به سرگذشت «گوته» شاعر و نویسنده معروف آلمانی اشاره کردم که چگونه با مشکلات زندگی به مقابله برمی‌خاست و سر در مقابل آنها خم نمی‌کرد و چگونه از نیروی تخیل و ضمیر باطنش برای رفع دشواری‌ها کمک می‌گرفت.

محققانی که شرح زندگی این نویسنده بزرگ را به‌رشته تحریر کشیده‌اند می‌گویند که او ساعت‌های متمادی در عالم خیال به گفتگو با خود می‌پرداخت و در این جهان رویاها دوستی را در مقابل خود می‌نشانید و با وی به سوال و جواب می‌پرداخت. او چنان تصویر زنده‌ای از دوست خیالی در مخیله ترسیم می‌کرد که حتی آهنگ صدا و لحن کلام وی را نیز می‌شنود و پاسخ دشواری‌ها و مشکلات زندگی را از او دریافت می‌کرد.

در بین شنوندگان من در سالن سخنرانی یکی از کارگزاران بورس نیز وجود داشت که خود بعدها برایم تعریف کرد که در بازگشت به خانه، یک دوست خیالی را پیش رویش می‌نشانید و تمام معضلات کارش را برای او تعریف می‌کرد و آن دوست خیالی جواب تمام آن مشکلات را برایش می‌گفت و شگفت این که این پاسخ‌ها تا آن زمان به ذهنش راه نیافته بود. به راهنمایی آن دوست خیالی (که در واقع تصویر یکی از دوستان موفق او بود) توانست مسائل مالی خود را حل کند و ظرف مدت کوتاهی از این حیث مسالهای نداشته باشد مکالمات ذهنی باعث

می‌شد تا اعتقادات جای گرفته در اعماق ضمیر این بار به شکل روشن‌تری در ضمیر آگاه قرار گیرند و راه حل‌هایی ارائه دهند که تا آن زمان هرگز به ذهن وی خطور نکرده بودند. آن مرد، از آن پس با بهره‌گیری از نیروی ضمیر باطن توانست بسیاری از آرزوهای دیرین خود را عملی سازد.

تجربه شکست خود یک موفقیت است

پسر شانزده ساله‌ای که در دوره دوم دبیرستان تحصیل می‌کرد یک روز به من گفت:

- من حافظه بدی دارم و هرچه می‌خوانم یادم نمی‌ماند و در نتیجه نمره‌های بد می‌گیرم و نمی‌دانم چکار کنم.

با چند سوالی که از او کردم فهمیدم که این نوجوان از بعضی از دبیران و معلمان خود خوشش نمی‌آید و به اصطلاح از ایشان دلخوری دارد و همین باعث می‌شود تا تمایلی نسبت به دروس ایشان نداشته باشد. با یافتن گره روحی او به وی تفهیم کردم که چگونه از ضمیر باطن خود یاری بطلبد تا در تحصیلات موفق شود.

آن نوجوان دستورالعمل‌ها را شب‌ها قبل از خواب و صبح‌ها بعد از بیدار شدن چندین بار به زبان می‌آورد و به خود می‌گفت:

- من مطمئنم که ضمیر باطن من گاو صندوق حافظه‌ام می‌باشد و هرچه یاد می‌گیرم، در خود حفظ می‌کند و گفته‌های دبیران را نیز در خود جای می‌دهد. من حافظه خوبی دارم و

هوش بیکران ضمیر باطنم آن چه را که نیاز به دانستن آنها در امتحانات شفاهی و کتبی دارم، به من تحویل می دهد. من عشق و محبت خودم را نثار دبیران و استادانم می کنم و آنها را دوست دارم و برای دوستان و همکلاسی هایم آرزوی موفقیت می کنم. جوان مزبور با این شیوه توانست از شر افکار مزاحمی که حافظه اش را تباه کرده بود، خلاصی یابد و با ایجاد رابطه با دبیرانش از درس ایشان لذت ببرد و نمره های خوب بگیرد و مورد تحسین و تمجید اولیایش در خانه و مدرسه قرار گیرد.

موفقیت در خرید و فروش

در خرید و فروش همواره این نکته را در مدنظر داشته باشید که وجدان آگاه نیروی محرک و ضمیر باطن موتور ذهن است. در نتیجه برای حرکت کردن بایستی موتور را به کار انداخت. ضمیر آگاه دینام ماشین است که قدرت ضمیر باطن را به تحرک وادار می کند.

برای انتقال تمایلات و خواسته ها و آرمان ها و یا تصاویر ذهنی خود به اعماق ضمیر، ابتدا بایستی دقت خود را متمرکز کنید و برای این کار از آرامش لازم برخوردار باشید. قرار گرفتن در حالتی آرام و آسوده موجب آن می گردد تا هیچ ایده و تصویر مزاحمی به ذهن راه نیابد و به اصطلاح باعث اختلال نقش رویایی بر صحیفه ضمیر نگردد. علاوه بر آن، روح در این حالت انفعالی و آرام و پذیرا، هر نوع تلاشی را به حداقل کاهش می دهد.

آنگاه واقعیتی را که می‌خواهید به ذهن بقبولانید به‌خوبی در کفه سنجش قرار دهید و جوانب امر را بسنجید. مثلاً قصد خرید خانه‌ای دارید؛ در آن حال فکر و ذهن و جسم خود را آرام کنید و به‌خود بگویید:

- هوش بیکران ضمیر باطنم سرشار از عقل و خرد است و خود خانه‌ای را که باب طبعم باشد و بتواند نیازهایم را برآورده سازد و مناسب قدرت خریدم باشد، برایم در نظر خواهد گرفت. من همین الان این درخواست را به ضمیر باطن ارجاع می‌کنم و مطمئن هستم که خود او با در نظر گرفتن تمایلات من، خانه مناسبی برایم پیدا خواهد کرد، مثل دهقانی که بذری در زمین می‌کارد و به‌انتظار می‌نشیند تا طبیعت آن را بارور سازد من نیز به‌سان او و با ایمان و اعتقاد کامل این اندیشه را به ضمیر باطن می‌سپارم. مابقی کارها را خود انجام خواهد داد.

پاسخ درخواست شما از طریق مراجعه به صفحه آگهی‌های جراید و یا توسط دوستی انجام خواهد شد و یا به‌طور غیرمترقبه به‌سوی خانه مورد نظر کشانده خواهید شد. شناسایی اصلی زمانی صورت خواهد گرفت که پاسخ لازم را از اعتمادی که به ضمیر باطن سپرده‌اید دریافت دارید.

گاهی اوقات در صدد فروش خانه یا زمین یا اموال و اثاثیه خود برمی‌آیید. من خود در این گونه مواقع هنگام مراجعه و مشورت با مشاوران املاک و سمسارها آنان را در جریان افکار خود قرار می‌دهم و غالب دوستان نیز با استقبال از این روش من

توانسته‌اند در فروش مایملک خود موفق تر باشند.

ابتدا تابلویی جلوی در خانه خود به این مضمون نصب می‌کنم: «این ملک به فروش می‌رسد» شب، هنگام خواب به خود تلقین می‌کردم: «فرض می‌کنیم که خانه‌ات را فروختی، بعداً می‌خواهی چکار کنی؟» در حالی که به سوال خود جواب می‌دادم می‌گفتم: «حالا تابلو را از زمین می‌کنم و آن را به زیرزمین می‌برم و همان‌جا می‌اندازم» و در آن وضع خنده‌کنان ادامه می‌دادم: «من دیگر به تو احتیاجی ندارم!» این‌ها را تماماً با رضایت خاطر انجام می‌دادم و به خود می‌گفتم مابقی کارها سیر طبیعی خود را طی خواهد کرد.

شگفت این که صبح روز بعد خریداری در منزل را زد و بلافاصله معامله سرگرفت و به عنوان بیعانه مبلغ ۱۰۰۰ دلار پرداخت کرد و کار فروش خانه به خوبی و خوشی فیصله پذیرفت. پس از آن از جا برجستم و تابلوی جلوی خانه را از خاک بیرون آوردم و به همان ترتیبی که در عالم رویا پنداشته بودم آن را به زیرزمین بردم و در گوشه‌ای انداختم. عمل ظاهری با رفتار باطنی مطابقت داشت. بدیهی است آن چه در درون داشتم به منصفه ظهور رسید و به عبارت بهتر تصویر منقوش بر عمق ضمیر بر صحیفه عینی زندگی نیز منعکس گشته بود. کنش ظاهری معمولاً در پی عمل باطنی بوقوع می‌پیوندد.

به روش مشابه دیگری برای خرید و فروش خانه اشاره می‌شود. این کلمات را با لحنی آرام و شمرده بیان کنید:

- هوش بیکران من مشتری مطلوب را به این خانه می آورد. او کسی است که به چنین مسکنی نیاز دارد و هوش خلاقه ضمیر باطن من او را به این جا هدایت می کند و مرتکب خطا نمی شود. او خانه های زیادی را می بیند اما هیچ کدامشان را نمی پسندد و هوش بیکران وی او را به این جا هدایت کرده است. من یقین دارم که معامله به خوبی و خوشی سر خواهد گرفت و با قیمت مناسب خانه به فروش خواهد رفت. جریان های ضمیر باطنم در حال فعالیتند و ما را به هم مرتبط خواهند ساخت. من کاملاً اطمینان دارم.

همواره به خاطر داشته باشید آن چه را که در جستجوی آن هستید همان نیز به دنبال شما می گردد و هر بار که می خواهید اثاثیه ای و یا ملکی بفروشید همیشه خریداری که مشتاق داشتن آن جنس و ملک بوده است، وجود خواهد داشت.

در هر خرید و فروش کافی است که افکار متعارض و مزاحم را آزاد کنید تا قدرت ضمیر باطن بتواند کارها را روبراه نماید.

برای رسیدن به هدف چه باید کرد؟

بانوی جوانی که از مشتاقان سخنرانی های من بود همواره برای حضور در این جلسات دشواری زیادی متحمل می شد و سه خط اتوبوس عوض می کرد و یک ساعت و نیم در راه می ماند تا می توانست خود را به تالار کنفرانس برساند. من برای او شرح

دادم یکی از دوستانم با روشی ساده توانست اتومبیلی فراهم نماید و بهتر است او نیز با استفاده از این روش از این گرفتاری خلاصی یابد.

بعدها او برایم نوشت با استفاده از این دستورالعمل توانست به هدفش نایل شود و من بعد از کسب اجازه از او نامه‌اش را در کتابم چاپ کردم:

- «دکتر مورفی عزیز!

«عاقبت توانستم اتومبیلی برای رفت و آمد خود تهیه کنم تا به‌میل خود به‌این سو و آن سو بروم و از معطلی برای سوار شدن به اتوبوس‌ها نجات پیدا کنم. در عالم خیال خود را پشت فرمان اتومبیلی می‌یافتم که در حال راندن آن هستم. سپس در همان عالم رویا به‌سراغ یک بنگاه فروش اتومبیل‌های دست‌دوم رفتم و او چند اتومبیل نشانم داد. پشت فرمان همین اتومبیلی که اکنون به‌زیر پا دارم قرار گرفتم و آن را به‌راه انداختم. معامله سرگرفت و همان اتومبیل را خریدم.

«هرشب که به‌بستر می‌رفتم خود را پشت فرمان همان اتومبیل می‌دیدم و مدت دو هفته رویاهای من ادامه یافت. تا این که عمومیم به‌طور ناگهانی درگذشت و اتومبیلی برایم به ارث گذاشت. شگفت آن که این همان کادیلاکی بود که من در عالم خیال خود را پشت آن تصور می‌کردم!»

مردان موفق چه روشی اتخاذ کردند؟

بسیاری از افراد موفق از شگردهای خاصی برای پیروزی و موفقیت خود استفاده می‌کنند. این اشخاص روز و شب به واژه «موفقیت» می‌اندیشند و جز آن کلمه دیگری به ذهن نمی‌آورند و آن قدر این کار را تکرار می‌کنند تا به اصطلاح ملکه ذهنشان شود. اینان معتقد شده‌اند که «ایده موفقیت» خود محتوی تمام عناصر لازم و ضروری موفقیت نیز خواهد بود و از این رو بارها و بارها با اعتقاد و ایمان راسخ آن را تکرار می‌کنند. ضمیر باطن این اصل اعتقادی را به عنوان یک حقیقت می‌پذیرد و آنگاه شخص ناچار از قبول آن خواهد گردید که در زندگی آدم موفق است.

هر کس ناگزیر از توجیه باورها، اعتقادات و احساسات خویش می‌باشد. مگر کسی را می‌توان یافت که مایل نباشد در زندگی خانوادگی و فردی و اجتماعی با موفقیت روبرو نشود؟ هر کس علاقه دارد که در کار و شغلش موفق گردد و ترقی و پیشرفت نماید و کانون گرم خانواده را با پولی که به دست می‌آورد گرم‌تر و شادتر سازد و از سعادت و خوشبختی زندگی بهره بگیرد. پس بایستی با کمک نیروی باطن آن چه را که آرزو دارید، برای خویش مهیا سازید.

هر بشری که وارد اجتماع می‌شود اهل عمل می‌گردد ولی موفقیت وی زمانی میسر است که آن چه را در ذهن می‌پرورد، به دست آورد و آن چه را که می‌خواهد از آن خویش سازد. پس از

نیروی تخیل خود بهره بگیرید و از لحاظ ذهنی در موفقیت خویش سهیم شوید. شب‌ها با فکر کسب موفقیت مسلم به خواب روید و فکر موفقیت را در ضمیر باطن بنشانید. به این مساله ایمان داشته باشید که به این علت به دنیا آمده‌اید تا شاهد موفقیت را در آغوش بگیرید. شگفتی‌های بعدی در پس خواستها و آرزوهایتان به وجود خواهد آمد.

خلاصه مطالب

نکات مفیدی که همواره باید به خاطر داشته باشید.

- ۱- موفقیت در زندگی عبارت است از آرام و شاد و سرخوش و سلامت بودن و مطابق دلخواه کاری و شغلی داشتن.
- ۲- ابتدا بدانید چه کاری را دوست دارید و سپس به آن کار پردازید. اگر به توجیه شخصی دست نیافتید از افراد خبره و معقول نظرخواهی کنید.
- ۳- در زمینه کاری که انتخاب کرده‌اید متخصص شوید و بکوشید تا در کار خود از تبحر و تجربه‌ای بیشتر از دیگران برخوردار گردید.
- ۴- مرد موفق خودپسندی و غرور را از خود دور می‌کند. غایت آمال او خدمت به هموع می‌باشد.
- ۵- بدون آرامش باطن موفقیتی وجود نخواهد داشت.

۶- انسان موفق به مفهوم عمیق شناخت روحی خود دست یافته است.

۷- اگر هدف روشن و مشخصی برای خود در نظر گرفتید، از طریق نیروی اعجازگر ضمیر باطن به آرزوهای خویش خواهید رسید.

۸- اندیشه وابسته به احساسات به صورت یک اعتقاد عینی درمی آید و آنگاه ایمان باطن خواست واقعی را تحقق می بخشد.

۹- نیروی تخیل معجزات شگرف ضمیر باطن را در پس خواهد داشت.

۱۰- اگر طالب ارتقاء در شغل و مقام هستید در آرزوی این باشید که کارفرما و سرپرست و رئیس مستقیمتان از کار شما تعریف کند و از آن یک تصویر واقعی در ذهن بسازید. این تمرین را مکرراً انجام دهید تا روحتان از آن اشباع شود، آنگاه شاهد برآورده شدن آرزوهایتان خواهید گشت.

۱۱- حافظه گاو صندوق ذهن و ضمیر باطن است. برای داشتن یک حافظه نیرومند این کلمات را تکرار نمایید: «هوش بیکران ضمیر باطن من هر آنچه را که نیاز به دانستن و یادآوری آن داشته باشم در ذهنم حاضر می کند».

۱۲- اگر در صدد فروش ملک و مالی هستید این جملات را تکرار کنید: «عقل سلیم خریدار این خانه و این اثاثیه را به این جا می آورد و او کسی است که آن را می پسندد و خریداری می کند، این حالت سرشار از خوش بینی را در خود حفظ کنید تا جریانات باطنی کارها را روبه راه سازد.

۱۳- ایده موفقیت تمام عناصر مربوط به آن را یک جا گرد می آورد. کلمه «موفقیت» را به دفعات و با ایمان راسخ تکرار کنید تا از لحاظ ذهنی ناچار در حیطه موفقیت قرار گیرید.

فصل دوازدهم

دانشمندان و ضمیر باطن

بسیاری از حکیمان و دانشمندان از اهمیت ضمیر باطن آگاه بوده‌اند. «ادیسون»، «مارکنی»، «کترینگ» Kettering ، «پوانکاره»، آینشتین و بسیاری دیگر از نیروی ضمیر باطن استفاده‌ها کرده‌اند و در تمام اکتشافات و ابداعات و نوآوری‌های خود از این استعداد باطنی بهره‌ها گرفته‌اند. پژوهش‌هایی که در زندگی ایشان صورت گرفته نشان داده است که قدرت ضمیر باطن در موفقیت‌های این دانشمندان سهم به‌سزایی داشته است.

شیمی‌دان مشهور «فریدریش فون استرادونیتس» یک‌بار از نیروی ضمیر باطن خود برای حل مسالهای یاری جست. مدت‌ها بود که دانشمند مزبور فعالانه می‌کوشید تا شش اتم کربن و شش اتم نئیدرژن فرمول بنزین را برای حل این مساله ترکیب نماید و راه به‌جایی نمی‌برد. تا این که خسته و درمانده کار را رها کرد و حل معضل را به ضمیر باطن واگذار نمود.

سیرانجام هنگامی که یک روز در لندن سوار اتوبوسی می شد ضمیر باطنش راه حل مساله را به ضمیر آگاهش تحویل داد. این جواب همان بود که از مدت ها قبل در صدد یافتن آن برآمده بود: شیمی دان شهیر می خواست جریان گردش اتم ها را که به نام دایره بنزین شناخته شد، کشف کند که عاقبت در آن روز به مقصود نایل شد.

اختراع ناگهانی

نیکولاس تسلا Nikola Tesla، دانشمندی که در رشته الکترونیک از اشتهار فراوانی برخوردار است موفق به اختراعات ارزنده ای در این زمینه گردیده است. هنگامی که می خواست دست به اختراعی بزند عناصر تشکیل دهنده آن را در ضمیر باطن خود گرد می آورد و با ایمان و اعتقاد کامل از آن راه حل می خواست و در نهایت آرامش هیچ لحظه ای را برای ترکیب و اصلاح آنها از دست نمی داد و آنگاه حاصل ترکیب را در اختیار تکنیسین هایش قرار می داد. خود در این باره می گفت:

- معمولاً نتیجه همان بود که من در ذهن مجسم کرده بودم و ظرف بیست سال حتی مرتکب یک خطای کوچک هم نشدم.

پروفسور آگاسیز Agassiz طبیعی دان معروف امریکائی فرآورده ذهنیات خود را در هنگام خواب به صورت کشفیات و نوآوری های جهان علم عرضه نمود. بیه او در خاطرات زندگی مشترکش با این دانشمند چنین نوشته است:

- مدت دو هفته بود که پروفیسور با جدیت تمام تلاش می کرد تا شکل اصلی ماهی فسیلی را که بر سنگی نقش بسته بود مشخص نماید اما چون راه به جایی نبرد خسته و با ذهنی مغشوش کار را رها کرد تا روحش اندکی آرام بگیرد. شب هنگام از خواب پرید و با خوشحالی تعریف کرد که هیات کامل ماهی را به درستی بر سنگواره دیده است اما هنگامی که کوشید بار دیگر آن را در خاطر مجسم کند تمامی تصویر از ذهنش زدوده شد. مایوس نگردید و به موزه «باغ گلها» رفت تا شاید با دیدن ماهیان مختلف ایده‌ای را که در مخیله داشت، بار دیگر به عیان ببیند. این تدبیر نیز موثر واقع نشد. شب بعد باز ماهی را به خواب دید اما این بار به وضوح نخستین نبود و کم و کسر داشت. به امید آن که شب سوم نیز ماهی را در رویا ببیند مداد و کاغذی نیز کنار تختش گذاشت.

حوالی نیمه شب ماهی عصر حجر به خوابش آمد. ابتدا طرح مبهم داشت لیکن بعد از مدتی تمام مشخصات جانوری خود را پیدا کرد. آگاسیز در همان حالت خواب و بیداری طرح او را با مداد بر روی کاغذ کنار بالینش ترسیم نمود. صبح که از خواب بیدار شد در نهایت حیرت دریافت که آن چه را در آن حالت نیمه مدهوشی رسم کرده با واقعیت سرسوزنی فاصله ندارد. شتابان به طرف باغ گلها دوید. سنگواره‌ای را که شکل ناتمام ماهی بر آن نقش بسته بود با ابزار مخصوص آن قدر تراشید تا هیات کامل ماهی فسیل هویدا شد که درست به همان شکلی بود که در رویا

دیده بود و از آن پس شوهرم توانست ماهی رویائیش را در طبقه‌بندی جانوری جای دهد.

چگونه پزشکی توانست داروی بیماری قند را بیابد

حدود نیم قرن قبل دکتر فردریک بانتینگ Banting Fredrick پزشک جراح معروف کانادایی تمام هم و غم خود را مصروف یافتن ضایعات بیماری قند نموده بود. در آن دوران طب قادر به درمان و پیشگیری این بیماری مهلک نبود. دکتر بانتینگ اوقات زیادی از شبانه‌روز را صرف مطالعه پژوهش‌های بین‌المللی درباره این بیماری می‌نمود.

یک شب که با حالی نزار و پیکری خسته به خواب رفت در رویا دید که ضمیر باطنش به وی توصیه می‌کرد تا عصاره غدد لوزالمعده معیوب سگی را بگیرد و این همان انسولینی است که از آن پس به کمک بیماران دیابتی درآمد.

به‌سادگی معلوم می‌شود که دکتر بانتینگ که از مدتها قبل تمام فکر و ذکرش معطوف حل این مساله بفرنج بود سرانجام پاسخ خود را از ضمیر باطن دریافت داشت. در ضمن از این مساله چنین مستفاد می‌شود که جواب هر موضوعی را به‌سهولت نمی‌توان دریافت نمود و در نتیجه بایستی، بی‌آنکه نومید و مایوس شد، صورت مساله را هر شب قبل از خواب به ذهن سپرد و درباره آن به تفکر پرداخت تا در موقع مناسب جواب را دریافت کرد. یکی از دلایل تأخیر پاسخ ممکن است در نحوه تلقی شخص

از اصل مساله باشد و این که خود آن را به صورت مساله غامضی در آورد و یا شاید به خود قبولانیده باشد که برای حل این مساله نیاز به زمانی طولانی خواهد داشت.

ضمیر باطن شما زمان و مکان نمی شناسد. با خیال راحت بخواهید و امیدوار باشید که ضمیر باطنتان مساله را حل خواهد کرد و پاسخ آن را تعلیق به محال نکنید و یا به آینده دور چشم ندوزید و در همین لحظه که مشغول مطالعه این کتاب هستید خالصانه به خود اطمینان بدهید که مساله مهم زندگی تان حل خواهد شد و... خواهید دید که حل خواهد شد.

فرار از اردوگاه کار اجباری با کمک نیروی ضمیر باطن

دکتر- مهندس «لوتان فن بلنک اشمیدت» Blenk Schmidt
Lothan Von استاد برجسته الکترونیک و عضو ممتاز «انجمن موشک و راکت» آلمان که در جنگ دوم جهانی اسیر روس ها بود با استفاده از نیروی ضمیر باطن توانست از اردوگاه و در نهایت از چنگ مرگ حتمی بگریزد. او داستان فرارش را بدینگونه تعریف می کند:

- مرا به عنوان اسیر جنگی و برای کار به یک معدن ذغال سنگ فرستاده بودند و من در روز شاهد مرگ ده ها نفر در آن اردوگاه بودم. اسرا تحت نظارت و مراقبت شدید نگهبانانی خشن و بیرحم و افسرانی متکبر و خودپسند و کمیسرهایی که مغز متفکر آن جا محسوب می شدند، قرار داشتند. اسیران در ابتدا

به‌طور سرسری مورد معاینه قرار می‌گرفتند و سپس موظف بودند روزانه مقدار معینی ذغال‌سنگ تحویل بدهند. سهم من ۳۰۰ لیور در روز تعیین شده بود. در صورتی‌که زندانی قادر به تحویل آن مقدار ذغال‌سنگ نمی‌گشت از جیره غذایی او کاسته می‌شد و این امر با مفهوم مرگ برابر بود.

بعد از مدتی شروع به‌طرح نقشه فرار کردم. یقین داشتم نیروی ضمیر باطن در این راه از کمک‌های لازم دریغ نخواهد کرد. خانام در آلمان منهدم شده و افراد خانواده‌ام به قتل رسیده بودند و از دوستانم کسی باقی نمانده و یا کشته شده و یا در اردوگاه‌های کار اجباری به‌سر می‌بردند.

شعور باطن را طرف خطاب قرار دادم و گفتم: من می‌خواهم به لوس‌آنجلس بروم، تو باید وسایل سفرم را مهیا کنی. البته قبلاً تصاویری از این شهر دیده بودم و روی این اصل هر شب قبل از خواب بناها و بولوارهای آن را در خاطر مرور می‌کردم و با فکر آن شهر به خواب می‌رفتم.

خود را می‌دیدم که در بولوار «ویلشایر» آن شهر زیبا در حال قدم‌زدن هستم و دست در دست دختری که قبل از جنگ در آلمان با او آشنا شده بودم، گذاشته‌ام (اکنون با همان دختر ازدواج کرده‌ام) از خیابان‌ها می‌گذشتم و سوار اتوبوس‌ها می‌شدم و برای صرف غذا وارد رستورانی می‌گشتم. گاهی اتومبیل شخصی‌ام را برمی‌داشتم و با آن در خیابان‌ها به پرسه‌زدن می‌پرداختم و خلاصه از تمام گشت و گذارم تصویر زنده و

روشنی می‌ساختم و این تصاویر در ذهن من به‌روشنی درختان حاشیه اردوگاه بودند و چیزی از آن کمتر نبودند.

هر روز صبح نگهبان مخصوص اردوگاه به حضور و غیاب اسرا می‌پرداخت و از یک و دو و سه شروع می‌کرد تا به شماره هفده، که شماره من بود، می‌رسید و من قدمی به جلو برمی‌داشتم. یک روز که نگهبان مزبور طبق معمول به حاضر و غایب کردن مشغول بود اما هنوز چند شماره‌ای نخوانده بود که به ناگهان احضارش کردند و بعد از چند دقیقه که مراجعت کرد از شماره بعدی من یعنی هجده، شماره کردن را از سر گرفت. از همان دم تخم فرار در ذهن من کاشته شد. هنگام غروب که واحد ما به اردوگاه بازگشت کسی متوجه فرار من نگردید و ساعتها بعد بدان پی بردند که لابد خیلی دیر شده بود.

در آن روز من از اردوگاه، بی‌آن که دیده شوم، خارج شدم و به مدت بیست و چهار ساعت بی‌وقفه راه رفتم. روز بعد بی‌حال و بی‌رمق در گوشه کوچه‌ای در شهر متروکی دراز کشیدم و آن‌جا به استراحت پرداختم. چند روزی با شکار و ماهیگیری شکم را سیر ساختم. سپس سوار قطارهای ذغال‌سنگ که عازم لهستان بودند شدم و تمام مسیر فرار را شب‌ها پیمودم و سرانجام به کمک تنی چند از دوستان توانستم خود را به لوسرن سویس برسانم.

شب‌ی در هتل پالاس لوسرن با یک زوج امریکایی آشنا شدم که بعد از آن که داستان فرار مرا شنیدند مرا به خانه خودشان

در کالیفرنیا دعوت کردند و من با طیب خاطر پذیرفتم. به‌هنگام ورود به لوس‌آنجلس در معیت راننده میزبانان به تماشای شهر پرداختم. شگفت آن‌که از بولوار ویلشایر گذشتم و همان ساختمان‌ها و خیابان‌ها و رستوران‌هایی را دیدم که آنها را تماماً در عالم رویا به‌منظر آورده بودم. گویی قبل از این مسافرت، بارها از این شهردیدار کرده بودم. تا عمر دارم هرگز قدرت اعجاز‌گر تخیل را از یاد نخواهم برد و در تمام دشواری‌های زندگی از آن کمک خواهم گرفت.

ضمیر حافظ و نگاه‌دارنده خاطرات

دانشمندان باستان‌شناس از این نکته آگاهند که ضمیر تمامی خاطرات را در خود حفظ می‌کند و از این‌رو هنگامی که مشغول حفاریات می‌شوند و به آثار باستانی و عتیقه‌جات برخورد می‌کنند می‌کوشند تا آن‌چه را یافته‌اند ابتدا در ضمیر بازسازی نمایند و آن را به‌صورت اولیه درآورند. آنگاه گذشته‌مرده از سر نو جان می‌گیرد و احیا می‌گردد. باستان‌شناس پژوهشگر با نگاهی اعجاب‌انگیز به تندیس‌ها و سفال‌ها و معابد قدیمی و ظروف عتیقه می‌نگرد و از تاریخی سخن می‌گوید که بشر هنوز قدرت کلام پیدا نکرده بود و برای سخن گفتن زبان رسمی نداشت و ارتباط آدم‌ها از طریق ناله‌ها و اصوات و علامات صورت می‌گرفت.

نیروی دقت و تمرکز ذهن دانشمند، باعث برانگیختن قوای خفیه ضمیر باطن او می‌گردد و باعث آن می‌شود تا چینه‌ها و

دیواره‌های معابد و محراب‌ها را با سقف بپوشاند و از باغ و گل و گیاه مصفایشان سازد و با استخر و آبگیر آذینشان نماید. استخوان‌های پوسیده را از گوشت و عضله پر می‌کند و چشمانشان را سر جایشان می‌گذارد و براهشان می‌اندازد. گذشته در نظر او جان تازه‌ای می‌گیرد و آنگاه متوجه می‌شویم که برای ضمیر باطن زمان و مکان مطرح نیست. پس با نیروی تخیل منظم و مرتب و هدایت شده می‌توان همگام با متفکران و دانش‌پژوهان هر عصر و زمان در قلمرو علوم گام نهاد و از باز دیده‌ها و گشت و گذارهای علمی خود لذت برد.

نحوه پذیرش دستورهای ضمیر باطن یا دستورالعمل برای حل مشکلات

هنگامی که موفق به حل مساله غامضی نمی‌گردید و یا قادر به رفع مشکلی نیستید بلافاصله افکار خود را به‌طور مثبت و سازنده حول آن موضوع متمرکز سازید. اگر ترس و تشویشی به‌دل دارید هرگز آن فکر را به‌سر راه ندهید چون نحوه اندیشیدن واقعی با هر ایده منفی و وهم‌آلود و هراسناک منافات دارد.

با اجرای دستورالعمل‌های زیر خواهید توانست مسائل و مشکلات خود را حل نمایید. برای این کار بهتر است در وضع آرام و راحتی قرار بگیرید. به پیکرتان فرمان بدهید تا از تب و تاب بیفتد. او ناچار از اطاعت است زیرا نه اراده‌ای دارد و نه قدرت ابتکار و نه هوش و درایت. جستان مثل صفحه‌ای عاطفی

است که اعتقادات و احساسات شخص را در خود ضبط می‌کند. دقت خود را درباره مساله مورد نظر متمرکز نمایید و سعی کنید تا با کمک ضمیر آگاه آن را حل نمایید. به فکر لحظه‌ای باشید که موفق به حل آن قضیه شده‌اید. به یاد احساساتی بیفتید که از رفع آن مشکل به شما دست می‌دهد. شادی و رضایت باطنیتان را از این کار در نظر بگیرید. بگذارید تا ذهنتان در آن حالت آرامش و شادمانی آرام بگیرد و به خواب رود. اگر پاسخ معمای خود را در بیداری نیافتید، ذهنتان را متوجه موضوعی دیگر سازید. به احتمال زیاد در این گونه مواقع پاسخ مناسب را دریافت خواهید کرد.

برای دریافت جواب از ضمیر باطن، همواره در نظر داشته باشید که ساده‌ترین راه بهترین آنست. اینک مثالی می‌زنم تا موضوع روشن‌تر شود.

یک روز من یک انگشتی گرانبهایی را گم کردم که از لحاظ ارزش خانوادگی هم برای من ذیقیمت بود. بیهوده همه جا را گشتم و آن را نیافتم. شب‌هنگام قبل از خواب با ضمیر باطنم چنان وارد گفتگو شدم که گویی دارم یک آدم واقعی را طرف خطاب قرار می‌دهم:

- تو از همه چیز خبر داری پس می‌دانی که من آن را کجا گذاشتم و همین الان جایش را به من نشان می‌دهی.

صبح که از خواب بیدار شدم کلمات «از رابرت پرس!» در گوشم طنین انداز بود. رابرت کودک نه ساله‌ای بود و من

هرگز به فکر این نیفتاده بودم که درباره حلقه انگشتی مفقودم از او سوال کنم. با این حال ندای باطنی به من چنین دستور می داد، جالب این که رابرت در جوابم گفت:

- اوه، بلی. دیروز من با دوستانم در باغ بازی می کردم و آن را پیدا کردم و روی میز اتاقم گذاشتم. خیال نمی کردم که چیز باارزشی باشد به همین علت به کسی حرفی نزدm. ضمیر باطن شخص همیشه به درخواست او جواب خواهد داد مشروط براین که بدان اطمینان کند.

اسرار کشف وصیت نامه پدر

مرد جوانی که از علاقمندان جلسات سخنرانی من بود یک روز برایم تعریف کرد که پدرش چندی است در گذشته و هیچ وصیت نامه ای از خود باقی نگذاشته است. البته خواهرش اصرار می ورزد که پدرش قبل از مرگ به او گفته که وصیت نامه ای تنظیم کرده و سهم هر یک را به فراخور حالشان معین نموده است اما هر چه می گردند وصیت نامه کذایی را پیدا نمی کنند.

جوان مزبور به توصیه من عمل نمود و قبل از خواب با ضمیر باطن خود به گفت و گو پرداخت:

- من از ضمیر باطن خود تقاضا می کنم تا محل وصیت نامه را پیدا کند و آن را نشانم بدهد.

سپس تمامی جمله را در یک کلمه که آن هم «جواب» بود گنجانید و آن قدر این کلمه را تکرار کرد تا به همان حال خوابش

برد. صبح روز بعد که جوان مزبور از خواب بیدار شد بی‌اراده به طرف بانکی در لوس آنجلس به راه افتاد و در یکی از صندوق‌های آن که به نام پدرش بود، وصیت‌نامه خود را پیدا کرد.

اندیشه شما به هنگام خواب نیرویی را که در وجود شما قرار دارد، برمی‌انگیزد. فی‌المثل چنین فرض کنید که از خود می‌پرسید آیا بهتر نیست خانه‌تان را بفروشید و با پول آن دست به داد و ستد بزنید و یا برای سکونت به شهری دیگر بروید و یا فلان قرارداد را امضاء کنید و یا با فلان مقاطعه مخالفت نمایید...

در این گونه مواقع که هجوم افکار نیاز به اخذ تصمیمات عدیده دارد بهترین کار این است که راحت دراز بکشید و این نکته را به خاطر بیاورید که قانون عمل - عکس‌العمل قانونی است کلی و جهانی. عمل اندیشه شما است و عکس‌العمل پاسخ ضمیر باطن. ضمیر باطن واکنش نشان می‌دهد و بر حسب طبیعت خود تفکر و تعقل می‌کند و وارد عمل می‌شود و پاداش و کیفر می‌دهد. این قانون ارتباطات است. پیام خود را به پیام گیرنده می‌رساند. همان‌طور که در مقابل یک عمل درست یک عکس‌العمل مناسب نیز وجود خواهد داشت و این پاسخ خودتان است که به صورت دستور صادر می‌شود و به عبارت بهتر این همان واکنش یا جواب ضمیر باطنتان می‌باشد.

برای یافتن دستوراتی که بدان نیاز دارید ابتدا بهتر است به عمل درست بپردازید و از کار صحیح شروع کنید و آنگاه از

هوش بیکران نهفته در اعماق ضمیر یاری بطلبید و کارها را به دست او بسپارید و نتیجه را از آن مطالبه کنید. از آن به بعد هوش و خرد ذاتی سر رشته کارها را به دست خواهد گرفت و نتیجه تصمیم به غایت مطلوب و بر وفق مراد خواهد بود زیرا ضمیر باطن در پس رفتار خوب، عکس العمل مناسب نشان خواهد داد.

اسرار دستورهای ذهنی

راز خط مشی مناسب انتخاب موضع صحیح، تا زمان دریافت پاسخ مناسب خواهد بود و این جواب به صورت احساس، الهام به ذهن خطور می کند و هیچ بحث و مناقشهای را نمی پذیرد و در نتیجه شخص را مجاب و متقاعد می سازد. هنگامی که کسی از خرد ذاتی پیروی می کند و دستورهای آنرا آویزه گوش قرار می دهد طبعاً قدم خطا بر نمی دارد و در اقدامات خود با شکست روبرو نمی شود. آنگاه رضایت خاطر باطنی موجب ایجاد موفقیت می گردد.

خلاصه مطالب

نکات مفیدی که باید به خاطر سپرد.

۱- به یاد داشته باشید که ضمیر باطن موفقیت مخترعان و

پژوهشگران و دانشمندان را در کارها سبب گشته است.

۲- هنگامی که تمامی دقت خود را متوجه حل مساله غامضی می‌سازید، ضمیر باطن اطلاعاتی را که برای حل مساله ضروری است جمع‌آوری می‌نماید و حاصل را به ضمیر آگاه می‌سپارد.

۳- اگر در صدد یافتن جواب مساله‌ای هستید، ابتدا سعی کنید که آن را از لحاظ عینی حل نمایید. با پژوهش و تحقیق و کسب اطلاع از دیگران، معلومات مورد نیاز را به دست آورید. در صورتی که به راه حل مناسب و معقولی دست نیافتید مساله را هنگام خواب به ذهن بدهید؛ جواب همواره آماده است.

۴- منتظر دریافت جواب در ظرف یکی دو روز نباشید. مایوس و خسته نشوید و هر شب با شور و پشتکار مساله را به ضمیر باطن بدهید و مطمئن باشید که سرانجام پاسخ لازم را دریافت خواهید داشت.

۵- با پذیرفتن این فکر که جواب به این زودی‌ها معلوم نخواهد شد عملاً راه حل را به تعویق می‌اندازید و به عبارتی مساله را پیش خود بیش از اندازه بزرگ می‌کنید. در نظر ضمیر باطن هر مساله‌ای جواب خاص خود را دارد.

۶- از همین حالا فکر کنید که جواب لازم را دریافت کرده‌اید. احساس شادمانی و مسرت این موفقیت را در خود تجربه کنید. ضمیر باطن به احساسات پاسخ مثبت خواهد داد.

۷- هر تصویر ذهنی که توسط ایمان و پشتکار تشبیه شود سرانجام با نیروی سگرف ضمیر باطن ابراز وجود خواهد کرد. پس بدان اطمینان کنید و به قدرت آن ایمان بیاورید و تا زمانی که آرزوهایی در دل دارید منتظر نمانده شدن آنها نماند.

- ۸- ضمیر باطن گاوصندوق حافظه است و در این گاوصندوق تمامی خاطرات شما از بدو تولد به بعد نگاهداری می‌شوند.
- ۹- باستان‌شناسان و دانش‌پژوهان که عمری در تحقیق و مطالعه متون قدیمی و آثار باستانی سپری کرده‌اند به یاری ضمیر باطن خود صحنه‌های زندگی روزگاران گذشته را به تمامی در ذهن تصویر می‌نمایند و از این طریق به اکتشافات حیرت‌انگیزی دست می‌یابند.
- ۱۰- قبل از خواب درخواستهای خود را به ضمیر باطن سفارش بدهید. بدان اطمینان کنید و برایش ارزش قائل شوید. پاسخ لازم دریافت خواهد شد. ضمیر باطن همه‌چیز را می‌داند و همه‌چیز را می‌بیند ولی در کار آن شک نکنید و قدرت آن را مورد سوال قرار ندهید.
- ۱۱- عمل اندیشه و عکس‌العمل پاسخ ضمیر شما است. اگر افکار عاقلانه‌ای به سر راه دهید اعمال و تصمیمات‌تان نیز معقول و موجه خواهند بود.
- ۱۲- دستورها از راه احساس می‌رسند و این زمانی است که شما کاملاً متقاعد شده باشید. از احساس و اطمینان خود پیروی کنید.

فصل سیزدهم

شگفتی‌های خواب

شگفتی‌های خواب و روبا و قلمرو اسرارآمیز آن

هر کس معمولاً هشت ساعت یا یک سوم اوقات شبانه‌روز را در خواب به سر می‌برد و این قانون لایتغیر و انعطاف‌ناپذیر جهان حیوانات و نباتات نیز می‌باشد. خواب اصلی است الهی که پاسخ بسیاری از معماها و مسائل زندگی خود را در آن هنگام می‌یابیم. بسیاری را عقیده بر این است که بدن در فعالیت‌های روزانه دچار خستگی می‌شود و ناچار برای ترمیم قوا در شب به استراحت می‌پردازد ولی شگفت آن که در وقت خفتن هیچ عضوی از بدن به خواب فرو نمی‌رود. ریه‌ها، قلب و سایر اندام‌واره‌های اصلی و مهم بدن هم‌چنان به فعالیت خود ادامه می‌دهند. اگر غذایی خورده شده باشد دستگاه گوارش برای هضم آن وارد عمل می‌شود و مواد اضافی و سموم بدن از راه پوست دفع می‌گردند و ناخن‌ها و موی سر به رویش خود ادامه

می‌دهند و...

ضمیر باطن هم که خواب و بیداری سرش نمی‌شود و همواره با چشم باز مراقب است و دمی از فعالیت باز نمی‌ماند و تمام نیروهای حیاتی بدن را زیر کنترل دارد. فرآیند شفا دهنده جسم در هنگام خواب از سرعت بیشتری برخوردار می‌گردد زیرا در آن هنگام قدرت‌های مداخله‌گر ضمیر آگاه مزاحم کار او نمی‌شوند. از همه مهمتر جواب‌های مناسب در وقت خواب به ذهن می‌آید.

چرا می‌خواهیم؟

دکتر جان «بیگ‌الو» Bigelow (نویسنده کتاب اسرار خواب) عقیده دارد که اعصاب چشم‌ها و گوش‌ها و بینی و پرزهای معده و همچنین سلول‌های مغز در شب به‌هنگام خواب فعال‌تر هستند و دلیل اصلی خواب را چنین عنوان می‌کند:
- ناحیه والای روح از طریق تجرید به طبیعت برتر پیوند می‌خورد و در شکل‌بندی عقل و درایت ما سهیم می‌گردد.

سپس دکتر بیگ‌الو علاوه می‌کند:

- نتایج تحقیقات نشان داده است که باید در این عقیده راسخ‌تر بود که هدف غایی خوابیدن معافیت و رهایی از فعالیت‌های روزمره نیست. به عبارتی هیچ قسمتی از حیات انسان درخور آن نیست که در رشد و گسترش روحی وی مورد مذاقه قرار گیرد زیرا در آن احوال است که جدای از پدیده‌های جهانی، در خواب به‌سر می‌برد.

خواب و مشکلات روزمره

وجدان آگاه هر کس در معرض غلیانات و جوش و خروش و مبارزات و برخوردهای روزانه قرار دارد و الزاماً بایستی به‌طور موقت هم که شده خود را از آن جهان عینی و حسی برکنار نگه دارد و در آن مدت با عقل و درایت ذاتی خود رابطه‌ای نزدیک‌تر برقرار سازد و در آن احوال رفع مشکلات و دشواری‌ها و حل مسایل غامض زندگی را از ضمیر باطن مطالبه نماید.

هر گوشه خلوت و دنج، به‌دور از سر و صدا و هیاهوی زندگی و گرفتاری‌های روزمره نوعی خواب تلقی می‌شود. پس برای ایجاد آن حالت در خود بهتر است آرامش باطنی را در خویش به‌وجود آورید تا نه مثل خواب‌زدگان بلکه هم‌چون کسانی که رفع مشکلات خود را در عالم خواب می‌جویند ضمیر باطن را به‌یاری بخواهید.

کم‌خوابی و بی‌خوابی

بی‌خوابی شخص را دچار آشفتگی و عصبانیت و اختلال رفتار و گفتار می‌سازد. دکتر «جورج استیونسون» استاد برجسته سازمان ملی بهداشت روانی امریکا در این باره چنین اظهارنظر کرده است:

- من تصور می‌کنم که هر کسی حداقل به شش ساعت خواب و یا بیشتر در شبانه‌روز احتیاج دارد تا بتواند تنی سالم داشته

باشد. آنهایی که به کمتر از این قانعند سخت در اشتباهند.

دانشمندانی که درباره این خصیصه مطالعه کرده‌اند به‌این باور دست یافته‌اند که بی‌خوابی مداوم موجب اختلالاتی در زمینه‌های روانی می‌گردد. از یاد نبرید که انسان به‌هنگام خواب است که از حیث روحی پر و شارژ می‌شود و نشاط و شادی زندگی بعد از استراحتی ممتد و منظم در ما به‌وجود می‌آید.

دکتر «رابرت اوبراین» یکی از روانشناسان امریکائی در مقاله‌ای که در مجله ریدرز دایجست نوشت نتیجه آزمایش‌های خود را در مورد خواب به‌این شرح بیان کرد:

- از سه سال قبل توسط مؤسسه تحقیقاتی والترید واشنگتن آزمایش‌هایی برروی افراد داوطلب - نظامی و یا غیرنظامی - انجام گرفت و اینان توانستند مدت چهار شبانه‌روز بدون اینکه بخوابند و دیده برهم گذارند طاقت بیاورند. در طی آن مدت و بعد از آن صدها تست برروی آنان صورت گرفت تا از دگرگونی تغییرات احتمالی در شخصیت و جسم و روح ایشان اطلاع حاصل شود: نتایج به‌دست آمده موجب شگفتی بسیار روانکاوان و دانشمندان در قلمرو اسرارآمیز خواب گردید.

اکنون محرز شده است که مغز خسته چنان حریصانه خواهان خواب می‌گردد که حاضر است برای دست یافتن بدان از هیچ فداکاری دریغ نورزد. از نتایج آزمایش‌ها معلوم گردید که تنها بعد از سه چهار ساعت بی‌خوابی است که چرت‌های کوتاه شروع می‌شود و درست هم‌چون مواقع خواب، پلک‌ها سنگین

می‌شوند و ضربان قلب کندتر می‌گردند. هر چرت بیش از ثانیه‌ای طول نمی‌کشد. این لحظات کوتاه دوران ناآگاهی نام گرفتند و سرشار از رویاها و تصاویر گشتند و هراندازه بر مدت بی‌خوابی افزوده می‌شد، بر تعداد چرت‌ها اضافه می‌گردید و مدت آنها بیشتر می‌شد و به دو یا سه ثانیه می‌رسید. حتی اگر در بین این خفتگان خلبانی هم وجود داشت که بایستی هواپیمای خود را در هوای توفانی به مقصد برساند قادر نگشته بود براین لحظات کوتاه و گرانبهای چرت و مدهوشی غلبه نماید. این امر ممکن است برای هر کس پیش آید بخصوص برای رانندگانی که ساعت‌های متمادی پشت فرمان می‌نشینند و به‌راندگی می‌پردازند.

یکی دیگر از بهره‌های شگفت‌انگیزی که از پژوهش‌ها به‌دست آمد این بود که حافظه و ادراک در هنگام بی‌خوابی دچار اختلال و بی‌نظمی می‌شوند. بسیاری از افراد داوطلب در روزهای آخر بی‌خوابی قادر به حل ساده‌ترین مساله ریاضی نمی‌شدند و از عهده کارهایی که قبل از آن به‌سادگی انجام می‌دادند بر نمی‌آمدند به این علت است که اگر خلبانی به بی‌خوابی دچار گردد نخواهد توانست در صفحه فرمان باد و ارتفاع و فشار و هوا و غیره راکه در یک نگاه بایستی از زیر نظر بگذرانند تا فرود آرامی داشته باشد، کنترل نماید.

* * *

یکی از دوستانم تعریف می‌کرد: صاحبان یکی از

شرکت‌های بزرگ که در شهر دیگری به‌جز محل سکونت‌م قرار داشت به‌من پیشنهاد کار نمود. حقوق و مزایایی که از این طریق به‌دست می‌آوردم دو برابر درآمد فعلیم بود اما به‌دلیل دوری از شهر و زادگاه دچار تردید شده بودم و نمی‌دانستم چه باید بکنم شب‌هنگام قبل از این که به‌خواب بروم شروع به گفتن این کلمات کردم:

- هوش خلاقه ضمیر باطنم راه درست را نشانم خواهد داد. گرایش آن همواره به‌سوی زندگی است و موجب می‌شود تصمیم درستی اتخاذ کنم چون او جز خیر و صلاح من نمی‌خواهد. من برای رای و تدبیر او ارزش قائل هستم.

این را شبانه پیش از خواب چندین بار تکرار کردم و صبح که سر از خواب برداشتم فکر تازه‌ای به ذهنم راه یافته بود. این که نباید این پیشنهاد را قبول کنم. نظرم کاملاً درست بود زیرا شرکت مزبور چند ماه بعد ورشکست شد.

ضمیر آگاه قادر است در مورد وقایع و قضایای عینی حکم صادر کند اما نیرو و استعداد مکاشفه ضمیر باطن شکست شرکت مزبور را به‌درستی پیش‌بینی کرده و به‌موقع عکس‌العمل نشان داده بود.

* * *

هرشب قبل از خوابیدن از عقل و درایت ضمیر باطن خود کمک بخواهید تا روز بعد پاسخ مناسب خویش را دریافت دارید. چند سال قبل در جریان جنگ دوم جهانی پیشنهاد بسیار خوبی

در زمینه تبلیغات در شرق به من داده شد و من برای اخذ تصمیم به ضمیر باطنم مراجعه کردم و رای و نظر مشورتی آن را جویا شدم و پرسیدم: «ای هوش بیکران که در وجود منی و از همه چیز خبر داری پس از تصمیمی که باید بگیرم مرا هم مطلع کن. من به موقع از جواب تو آگاه خواهم شد».

آنگاه این کلمات را چندین بار قبل از خواب تکرار کردم، شگفت آن که حوادثی را که می‌بایستی سه سال بعد اتفاق بیفتد، تماماً در رویا دیدم. یکی از یاران خیراندیش و کهنسال من به خوابم آمد و گفت:

- مقاله این روزنامه را بخوان و از این جا مرو!

در روزنامه خبر از حمله پرل هاربور و جنگ و خونریزی می‌داد. گاهی اوقات صحت پیش‌گویی‌ها چنان شگفت‌انگیز می‌نماید که هر کس را به ناباوری می‌کشاند و آن را بیشتر به سحر و جادو مانند می‌کند. رویایی که من دیدم و در آن پیرمرد مشفق هشدار می‌داد که از عزیمت به آن دیار خودداری کنم صرفاً زاده ضمیر باطنم بود. برخی دیگر مادر خود را به خواب می‌بینند که ریان به نصیحتشان می‌گشاید که از رفتن به فلان مکان خودداری نماید و مراقب خود باشد. ضمیر باطن شما همواره راه عقل و مصلحت می‌پیماید و از همه چیز آگاه است. گاهی اوقات با لحنی با شما سخن می‌گوید که ضمیر آگاه آن را به عنوان واقعیت مسله قبول می‌کند. زمانی در عالم بیداری و هنگامی که در خیابانی در

... در روزنامه خبر از حمله پرل هاربور و جنگ و خونریزی ...

گوش شما نجوا می‌کند و فرمان می‌دهد که بایستید و قدم از قدم برندارید. متعجبانه می‌ایستید و به دور و برتان نگاهی می‌اندازید. در این هنگام شیئی، مثلاً آجری یا گلدانی، از پنجره‌ای در بالا به زمین می‌افتد که اگر شما به ندای باطن توجه نکرده و به پیش رفته بودید، مغزتان داغان می‌شد.

ضمیر باطن من با ضمیر باطن جهانی هماهنگی داشت و می‌دانست که ژاپنی‌ها در صدد برافروختن آتش جنگی هستند و او پیش‌بینی این کار را کرده و در شبخ دوستی خیراندیش مرا آگاهانیده بود.

دکتر «راین» رئیس بخش روانشناسی دانشگاه «دیوک» کتابی حاوی پیشگویی‌های افراد گردآوری نموده که در آن به این نکته اشاره می‌شود که غالب مردم وقوع حوادث و اتفاقاتی را که بعداً به همان صورت در عالم واقع برایشان پیش می‌آید، در رویاهای خود می‌بینند.

سه سال بعد از آن خوابی که دیده بودم درست مطابق آن‌چه در آن نشریه نوشته شده بود بمباران پرل هاربور صورت گرفت و یک‌بار دیگر نیروی معجزه‌گر ضمیر باطن بر من اثبات گردید.

آینده چیست؟

به یاد داشته باشید که آینده همان نتیجه نحوه تفکر فعلی شما است مگر این که بتوانید با خواستها و نیات تازه آن را تغییر دهید.

به‌همین نحو، آینده یک ملت در ضمیر باطن همگانی مردم همان سرزمین قرار دارد. پس عجب نیست اگر من آن شب در رویای خود واقعه پرل هاربور را به‌چشم دیدم. این جنگی بود که طرح آن قبلاً در اذهان ترسیم گشته بود و تمام نقشه‌های آن به‌دقت در دستگاه ضبط. اندیشه‌ها یا ضمیر باطن نگهداری می‌شدند و این همان دستگاهی بود که گوشه‌ای از دستگاه ضبط جهانی به‌شمار می‌رفت. وقایع و رویدادهای آینده، فردا و هفته و ماه و سال بعد، در ضمیر باطن شما قرار دارد و اگر کسی از نظر روحی به آن درجه از قدرت و والایی رسیده باشد که بتواند آنها را از پیش به‌میل خود تنظیم کند طبعاً شخص دوراندیش و فهیم و خردمندی به‌شمار خواهد رفت.

هیچ حادثه و مصیبتی برای شما روی نخواهد نمود مگر این که خود گوشه چشمی بدان داشته‌اید و به‌عبارتی از آن در وحشت بوده‌اید. حالت روحی شما و این که چگونه می‌اندیشید و احساس می‌کنید و چه ایمان و اعتقادی دارید، سرنوشت‌تان را می‌سازد. شما خود خواهید توانست - همان طوری که در فصول قبلی شرح دادیم - آرزوها و امیال خویش را تنظیم نمایید و آتیه خود را به‌میل خود طرح‌ریزی کنید. به‌عبارت بهتر هرچه بکارید همان را درو خواهید کرد.

* * *

یکی از شاگردانم بریده جریده‌ای را برایم فرستاد که در آن شرح می‌داد چگونه کارگری در مجتمع فولادسازی

«ویتسبورگ» از خوابی که دیده بود توانست مبلغ ۱۵/۰۰۰ دلار به دست آورد.

در این مقاله نوشته شده بود که مهندسان کارخانه هرکار می کردند نمی توانستند صفحه مخصوصی را که فولاد گذاخته برای مرحله تبرید و سرد شدن بر روی آن قرار می گرفت به حرکت در آورند. مهندسان مزبور ده دوازده مرتبه تمامی دستگاه را چک کرده بودند اما هیچ فایده ای نداشت.

کارگر یاد شده نیز که در آن جمع حضور داشت دائماً در این فکر بود که چگونه دستگاه را بکار اندازد. اما او هم راه به جایی نمی برد. یک روز بعد از ظهر از فرط خستگی دراز کشید اما پیش از آن که بخوابد تمام فکر و ذکرش را متوجه کار دستگاه نمود. در خواب طرح کامل دستگاه را به چشم دید و بعد از آن که بیدار شد نقشه دقیق دستگاه را، مطابق آنچه در خواب دیده بوده ترسیم کرد.

همین رویا باعث شد تا از سوی مدیران کارخانه چکی به مبلغ ۱۵۰۰۰ دلار که بالاترین رقم پاداش برای یک فکر خوب بود، به او داده شود.

استاد دانشگاهی که مسائل بفرنج را در خواب حل می کرد دکتر هل پرشت Helprecht استاد دانشگاه پنسیلوانیا باستان شناس مشهور واقعه ای را که برای خود او اتفاق افتاده بدین شرح بیان می کند:

زنده و واضح و مشخص بودند و شب‌ها قبل از خواب عادت کرده بودم تصاویر روشنی به ذهنم بسپارم و از ضمیر باطنم می‌خواستم تا قصه‌های شیرینی در حین خواب بدان تلقین کند. اگر کفگیرم به ته دیگ خورده بود و پولی در بساط نداشتم به سادگی از ضمیرم چنین می‌خواستم.

- یک رومان سراسر هیجان و حادثه برایم نقل کن تا پول و پله‌ای به هم بزنم. شگفت آن که ضمیر باطن من از خواسته‌هایم، هرگز سرپیچی نکرد.

استیونسون اضافه می‌کند:

- این پریان (هوش و قدرت ذهنی‌اش) برایم قصه‌ای نقل می‌کنند که هم چون پاورقی، تمام آن را به وضوح می‌بینم و منی که به اصطلاح بایستی نگارنده آنها باشم از پایان داستان بی‌خبر می‌مانم! این قسمت داستان در بیداری صورت می‌گیرد اما در این جا نیز خود به خوبی می‌دانم که این را هم مدیون پریان ذهنم هستم.

آرام بخوابید تا با شادی بیدار شوید

اشخاصی که دچار بی‌خوابی مزمن هستند با این دستورالعمل خواهند توانست از شر این گرفتاری خلاصی یابند. قبل از خواب با عشق و ایمان و علاقه این کلمات را تکرار کنید:

- شست پایم آرام گرفته، قوزک پایم آرام گرفته، عضلات شکم آرام شده، قلب و ریه‌هایم آرام شده‌اند دست‌ها و بازوهایم

آرام آرامند، گردن و سرم آرام شده... صورتم آرام شده... چشم‌هایم آرام شده... تمام روح و جسمم آرام... آرام... آرام... شده. من همه را می‌بخشم و کینه‌ای از کسی به دل ندارم و برای تمام مردم آرزوی خوشی و سلامتی و نشاط می‌کنم. من خود از آرامش کامل برخوردارم، آدم متعادلی هستم و پاک و بی‌غل و غش و با آرامش و اطمینان به خواب می‌روم. سکوتی مرا در خود می‌گیرد و به آرامش مطلق می‌رسم. می‌دانم که زندگی شیرین است. من همه مردم را دوست دارم و خیر همه را می‌خواهم. تمام شب را در آرامش کامل خواهم خوابید و صبح با عشق و امید از خواب بیدار خواهم شد. دایره‌ای از مهر و محبت به دورم کشیده شده. من از هیچ چیزی نمی‌ترسم چون خدا با من است. با آرامش به خواب می‌روم و با خوشحالی بیدار می‌شوم.

خلاصه مطالب

بهره‌گیری از شگفتی‌های خواب

- ۱- اگر می‌خواهید سر ساعت معینی از خواب بیدار شوید وقت دقیق را به ضمیر باطن بسپارید سر وقت بیدارتان خواهد کرد. گرچه عقربه و پاندول ندارد ولی دقیق‌تر از هر ساعتی کار خواهد کرد. در مورد

سایر مسائل نیز به همین نحو عمل کنید. برای ضمیر باطن هیچ کاری دشوار نیست.

۲- ضمیر باطن هرگز به خواب نمی‌رود و دائماً در حال فعالیت است و تمام اعمال حیاتی بدن را کنترل می‌کند. بر خود و دیگران ببخشید تا شفای عاجل نصیب‌تان شود.

۳- خط مشی‌ها و دستورات در هنگام خواب و یا در رویا صادر می‌شود. جریانات شفا بخش بدن آزاد می‌گردند و شما بعد از خواب خود را سر حال و با نشاط می‌یابید.

۴- هنگامی که از کار و مشغله روزانه خسته و آشفته می‌شوید، چرخ‌های پرتلاطم فکر را از حرکت باز دارید و به عقل و درایت و هوشی که در ضمیر باطن دارید و همواره حاضر به خدمت است، بیندیشید. این کار به شما آرامش و قدرت و اعتماد به نفس می‌بخشد.

۵- خواب برای آرامش روح و تندرستی بدن واجب و لازم است. بی‌خوابی باعث خشم و عصبانیت و افسردگی و اختلالات روحی می‌شود. در شبانه‌روز به هشت ساعت خواب احتیاج دارید.

۶- دانشمندان روانشناس عقیده دارند که بی‌خوابی موجب از هم گسیختگی روانی می‌گردد.

۷- در هنگام خواب از لحاظ روحی تجدید قوا می‌کنید. خواب برای نیروی حیات و شادی زندگی از واجبات است.

۸- مغز خسته و خواب‌آلود چنان حریص حفتن است که برای لحظه‌ای خواب حاضر به هر فداکاری می‌باشد. کسانی که پشت فرمان اتومبیل به خواب رفته‌اند شاهد این مدعا محسوب می‌شوند.

۹- بسیاری از افرادی که دچار بی‌خوابی می‌شوند حافظه و قدرت سازگاری خود را از دست می‌دهند. این افراد معمولاً گیج و مبہوت و پریشان احوال باقی می‌مانند.

۱۰- خوابیدن قدرت قضاوت را متعادل می‌سازد. قبل از خواب یقین داشته باشید که هوش و خرد نهفته در ضمیر باطن شما را هدایت و راهنمایی می‌کند. سپس گوش به‌زنگ دستوری باشید که به‌شما داده می‌شود.

۱۱- به ضمیر باطن کاملاً اطمینان داشته باشید و بدانید که گرایش این پدیده به‌سوی زندگی است و گاهی وقت‌ها در رویایی کاملاً روشن و زنده به‌سراغ‌تان می‌آید.

۱۲- نطفه آینده شما از هم‌اکنون در ذهنتان بسته شده و شالوده آن اندیشه‌ها و باورها و اعتقادات عادی شما است. مطمئن باشید که هوش و خردتان شما را هدایت و آینده‌تان را سرشار از موفقیت می‌سازد. این نکته را به‌خود بقبولانید و آن را باور داشته باشید. همواره منتظر خیر و خوشی باشید تا در سر راه‌تان قرار گیرد.

۱۳- اگر به نوشتن کتاب و نمایشنامه‌ای مشغولید و یا بر سر پروژه‌ای کار می‌کنید و یا در صدد اختراع جدیدی هستید شب‌ها پیش از خواب درباره آن با ضمیر باطنتان گفت و گو کنید.